

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DE L'ONTARIO

*PROGRAMME D'ÉTUDES I.29

ÉDUCATION PHYSIQUE ET HYGIÈNE

DIVISION INTERMÉDIAIRE

*A l'intention des Enseignants bilingues de l'Ontario

1967

TABLE DES MATIÈRES

ÉDUCATION PHYSIQUE

L'éducation physique représente un des éléments de la formation intégrale et concourt à la réalisation de son but général, à savoir la transformation harmonieuse de tous les enfants et jeunes gens en citoyens conscients de leurs obligations au sein de notre société démocratique. Grâce à un choix d'activités corporelles et d'expériences pertinentes, l'éducation physique vise à aider l'individu à développer le plus possible sa dextérité, sa force, sa résistance et sa volonté.

BUTS DU COURS

1 Favoriser la saine croissance et la bonne condition physique de l'élève adolescent.

2 Améliorer les activités physiques de base (e.g. marche, course, sauts), apprendre les mouvements dérivés particuliers à chaque jeu et aux évolutions rythmées, acquérir une bonne posture.

3 Encourager le comportement et les attitudes souhaitables – surtout les qualités de chef, l'esprit sportif et la collaboration.

4 Faire naître pour l'exercice physique un intérêt qui se concrétisera même durant les heures de loisir.

5 Etendre la connaissance des principes à la base d'une bonne santé et acquérir d'excellentes habitudes d'hygiène personnelle.

LE PROGRAMME ET LA SANTÉ

L'état de santé de l'écolier bénéficiera grandement de l'éducation physique si la présentation du programme repose sur les besoins de l'individu. Il est souhaitable de faire subir un examen médical à tous les enfants avant qu'ils ne participent aux activités physiques prévues. Dans le même contexte, il faudrait songer à l'établissement de services pouvant assurer des soins d'urgence et tenir compte des problèmes relatifs à la santé.

Pour garantir une atmosphère salubre les séances d'activité physique devraient avoir lieu au grand air lorsque la température et les circonstances le permettent. Il faudrait apporter un grand soin à la propreté des locaux à toutes fins, des gymnases, des vestiaires et des salles de douches afin de ne pas encourager de mauvaises habitudes hygiéniques. Les autorités scolaires devraient également aménager une salle pour permettre aux élèves d'endosser le costume approprié aux séances d'activité physique.

L'enseignement de l'hygiène constitue une partie essentielle de tout programme d'éducation physique. De par la nature même de leur travail, les professeurs d'éducation physique sont merveilleusement bien placés pour influencer l'esprit, l'attitude et la conduite de leurs élèves. L'enseignement donné au cours des séances d'éducation physique doit intéresser le plus possible l'état de santé actuel des élèves de même que leur croissance et leur développement ultérieurs.

AMÉNAGEMENT DU PROGRAMME

Les élèves devraient participer eux-mêmes à l'établissement et à la direction du programme sous le surveillance du maître. En effet, l'éducation physique offre aux étudiants de nombreuses occasions de diriger des groupes de confrères, de prendre des décisions et de participer à des activités à base d'entreaide. La formation de chefs compétents parmi les élèves d'une même classe rendra le programme beaucoup plus efficace. On recommande de répartir les classes en groupes dont le nombre de chacun conviendrait à toutes les diverses activités; de toute façon, l'enseignement à des petits groupes d'élèves donne de meilleurs résultats.

Il serait bon que les maîtres maintiennent un dossier quelconque des réalisations individuelles afin d'évaluer les progrès de chaque étudiant. Ce dossier pourrait même révéler les résultats d'épreuves objectives exécutées durant la classe.

Un programme d'éducation physique complet devrait prévoir, en plus des séances d'enseignement réglementaires, des concours "intra-muros", des journées d'épreuves sportives et des journées de jeux. La préparation de ce programme parascolaire doit assurer la participation de chacun des élèves.

PROGRAMME DES GARÇONS DES 7e ET 8e ANNÉES

On recommande aux maîtres de se familiariser avec le plan d'étude J:5 pour assurer une progressivité soutenue d'une classe à l'autre. Ils trouveront vraisemblablement utile de reprendre certains aspects du programme J:5 si le travail accompli dans les classes inférieures s'est avéré insuffisant.

ACTIVITÉS PRÉPARATOIRES

Il y aura lieu de porter au programme de l'année ces activités préliminaires pour les combiner aux autres exercices de base.

Exercices de mise en forme

Il s'agit d'activités pouvant servir de préambule aux exécutions plus rigoureuses, telles qu'acrobaties, emploi d'appareils, et athlétisme en plein air; si l'horaire n'est pas trop chargé, ces mouvements de dérouillement pourront même précéder les leçons de jeux. Il importe avant tout de choisir ceux qui améliorent le souplesse et la résistance, tout en développant la force musculaire du tronc, des jambes et des bras.

Voici quelques évolutions susceptibles de faire partie de tout programme de mise en train: sauts en hauteur modérée; alternance de sauts contrastant en hauteur; sauts en écartant les pieds et en ramenant les mains au-dessus de la tête; flexions du tronc en avant, en arrière et de côté; de la position couchée, s'asseoir à angle droit ou en V; de la position accroupie sauter en ramenant les bras vers le haut; course à pieds joints; course avec élévation des genoux; course à pieds écartés.

Entraînement sur le parcours d'obstacles

On peut aménager un parcours d'obstacles dans le gymnase ou sur le terrain de jeux. Il faudrait incorporer dans l'entraînement aux obstacles les tours d'acrobatie, les exercices aux appareils et l'athlétisme en plein air, qui exigent en somme les mêmes agrès que le parcours d'obstacles. Ces deux programmes visent d'ailleurs aux mêmes résultats, sauf que l'entraînement aux obstacles s'effectue dans des conditions plus stimulantes et vise à rendre l'élève plus hardi, plus résistant, plus souple et plus confiant en lui-même.

On devrait aménager le parcours des garçons en fonction des activités suivantes: sauter un obstacle peu élevé; ramper à travers une ouverture étroite; zigzaguer au milieu d'obstacles; cheminer sur une traverse étroite; sauter en profondeur; franchir le sautoir; enjamber un espace; se balancer à la corde au-dessus d'obstacles.

Concours

Les concours fourniront aux garçons l'occasion d'éprouver leurs aptitudes physiques dans diverses luttes à deux. Parce que les concours accusent un rapport très étroit avec les jeux collectifs et les épreuves individuelles, ils devraient servir de préambule à ces activités; au besoin, ils pourraient contribuer au dérouillement des élèves ou briser la monotonie de la leçon.

Les épreuves suivantes conviendraient bien ici: lutte au poignet; lutte à la jambe; arrachement du bâton; souque à la corde; combat du mouchoir; épreuve de la clé de bras; attrape-genoux à mains ouvertes; traction au delà d'une ligne réglementaire; soulèvement dos à dos; secousse sur corde en position accroupie; traction avec saut à pieds joints; traction main à main; lutte dans l'arène; combat de coqs; poison; esquive du pied; prise d'assaut.

Sauts à la corde — Les sauts à la corde améliorent la souplesse et l'état physique général.

La liste suivante comprend certains exercices de base: course sur place; sauts à pieds joints; saut et pas, avec alternance des pieds; course avant; sauts sur un pied; mouvement croisé des bras; sauts à deux – deux élèves sautent utilisant une seule corde; sauts à trois – trois élèves sautent utilisant une seule corde; corde en mouvement avant et arrière.

JEUX COLLECTIFS ET RELAIS

Les jeux collectifs et les relais favorisent les ébats des groupes considérables qui disposent d'un espace trop restreint. Il importe donc de répartir la classe en plusieurs pelotons pour assurer une participation générale. On doit, de plus, prendre soin d'adapter ces jeux collectifs et ces relais à la nature de l'exercice au programme. Voici un énoncé des jeux et des relais qui conviennent à ces classes:

Jeux collectifs — Attrape à la chaîne, attrape à dos de cheval, attrape à obstacles, esquive et marque, course en cercle, attrape à saute-mouton, deux dans un, balle au sort, retraite, assaut des lignes, corbeaux et grues, vol des bâtons, poursuite en cercle à quatre, soutirage de la balle, initier son homme, esquive du lancer, passer et changer, balle au chasseur, bombardement, esquive-ballon, hockey intérieur sans bâton, délogement de la quille, hockey intérieur.

Relais — Course-navette, toucher et attention, relais à pieds joints, course quadrupède, course à la chinoise, course centipède, chaîne réversible, relais à ponts restreints, relais à barres, relais à poursuite, course autour du poteau, relais à obstacles, relais à saute-mouton, zigzag et rampement, relais à fossés, relais en sautant à la corde, relais en zigzag, soulèvement dos à dos et course, sauts d'obstacles humains, brouette; le porter: méthode du pompier, sur une épaule, à bras, siège à bras.

Le maître est libre de faire exécuter d'autres jeux collectifs et relais au cours de la leçon de manoeuvres en équipe.

EXERCICES ATHLÉTIQUES INDIVIDUELS

Les culbutes acrobatiques et les exercices aux appareils développent la maîtrise du corps et la force musculaire. Les leçons portant sur ces activités favorisent la formation de chefs chez les étudiants ainsi que l'enseignement de la sécurité individuelle et collective. Une préparation soignée et des instructions préliminaires de la part du maître assureront de meilleurs résultats.

L'athlétisme en plein air améliore la rapidité, la souplesse et la résistance de l'élève. Afin de permettre au plus grand nombre d'y participer, il convient de diviser la classe en petits groupes. Puisque ces activités sont à base de compétition, chaque élève doit s'efforcer d'améliorer son rendement personnel. On a pris soin d'inscrire ici un certain nombre de tours de force individuels et d'épreuves personnelles en raison du grand intérêt que ces évolutions suscitent chez les garçons de cet âge.

GYMNASTIQUE

Les maîtres sont priés de se reporter au Plan d'Etude J:5 pour y trouver des suggestions visant au développement progressif de l'individu et s'inspirant de la méthode de l'enquête personnelle.

Acrobatie
- Roulade avant: genoux en flexion complète; debout
- roulade arrière: genoux en flexion complète; debout
- roulade de côté et sur les épaules
- plongeon: sans élan; position debout; avec élan; au-dessus d'un obstacle; dans un cercle
- élan avec saut en l'air: quart de tour à gauche et à droite; retomber en douce
- élan avec saut en l'air: demi-tour à gauche et à droite; retomber en douce
- équilibre sur mains à croupetons.
- équilibre sur tête à croupetons
- équilibre sur tête de la position penchée; extension des jambes
- sauts au-dessus des mains de la position couchée sur le tapis
- équilibre sur mains contre le mur

Mouvements combinés
- roulade avant, roulade arrière, roulade avant
- plongeon sans élan, roulade arrière, plongeon sans élan
- équilibre sur mains à croupetons, roulade avant, plongeon sans élan
- roulade avant, équilibre sur mains à croupetons, équilibre sur tête, retour sur pieds

ATHLÉTISME EN PLEIN AIR

Sprints et courses
- petit trot, marche, brèves courses à toute vitesse;
- départ: sprints de 15 verges
- exercice d'exécution: mouvements des jambes, inclinaison du corps

sprints avec mouvements de bras
course à relais et transmission du bâton

Sauts d'obstacles
(obstacles de 2′6″)
sauter au point de vue style d'exécution
course de 50 verges et trois obstacles
course de 75 verges et cinq obstacles
relais avec obstacles; genre navette

Sauts divers et sauts à la perche
saut en longueur pour style d'exécution: sans élan, avec élan
saut en longueur sans élan visant à la distance
saut en longueur avec élan visant à la distance
saut en longueur à relais
triple saut visant au style d'exécution
triple saut visant à la distance
saut en hauteur visant au style d'exécution
saut en hauteur visant à l'altitude
saut en hauteur à la perche

Lancement du poids
lancement visant à l'exécution: sans poids, avec poids (8 livres)
lancement visant à la distance
lancement du "medicine ball": par dessus la tête, de la poitrine, par en-dessous à relais

Concours abrégés
les maîtres devraient étudier la possibilité de tenir des concours comportant moins de numéros. Ces concours abrégés bien préparés se prêtent mieux à la participation générale que les concours habituels.

Tours d'adresse et épreuves personnelles
tenir et sauter un bâton à pieds joints
sauter par-dessus le pied
sauter en claquant deux fois les talons
en équilibre à croupetons: 10 secondes
plongeon avant
flexion des genoux en se tenant l'oreille
flexion en équilibre
coup de pied en hauteur de la position debout
double saut en longueur
de la position accroupie, lancer les pieds en arrière

EXERCICES AUX APPAREILS

Boîte d'acrobate (environ 2′6″) ou tapis roulé

Boîte placée en travers
saut dessus; saut à bas
saut dessus; saut à bas avec demi-tour
saut par-dessus
saut pour y retomber à genoux; saut à bas
de la position accroupie, volte dessus; saut à bas
de la position accroupie, volte par-dessus;
de la position accroupie, volte par-dessus; roulade avant
volte par-dessus de côté, à droite et à gauche
volte dessus, les jambes écartées; saut à bas
volte par-dessus, les jambes écartées
volte par-dessus, les jambes écartées; roulade avant
volte par-dessus les pieds les premiers,
volte par-dessus en diagonale

Boîte placée sur le long
saut dessus; saut à bas
saut dessus; saut à bas avec demi-tour
de la position accroupie, volte dessus; saut à bas
sauter dessus; volte à bas, les jambes écartées;
de la position accroupie, volte dessus
volte à bas, les jambes écartées;
volte pour retomber assis; saut à bas sur le côté
volte avec demi-tour pour retomber assis en sens inverse; saut à bas sur le côté
de la position accroupie, volte dessus; roulade à bas de l'avant; roulade avant par-dessus
volte par-dessus, en deux coups, les jambes écartées

Combinaisons
(banc en travers, tapis, boîte longue)
de la position accroupie, volte par-dessus le banc; roulade sur tapis
de la position accroupie, volte dessus; saut à bas
volte par-dessus le banc, les jambes écartées; roulade sur tapis; à croupetons sur la boîte; volte à bas les jambes écartées
saut sur banc; saut à bas avec demi-tour; roulade arrière; saut en tournant; volte les jambes écartées pour retomber assis; saut à bas
saut pour retomber à genoux; saut à bas; roulade avant;
saut et position accroupie; roulade à bas de l'avant
(On peut changer la position des appareils pour exécuter d'autres combinaisons).

JEUX D'ÉQUIPE

On devrait donner à chacun des élèves l'occasion d'apprendre les rudiments de ces jeux. Il faudra donc répartir

les classes en petits groupes pour les jeux et même les exercices, et faire le meilleur emploi possible de tout l'équipement disponible. Les maîtres ne devraient pas tenter d'enseigner des aspects qui tendent à la spécialisation des jeux, mais seuls les éléments qui servent à enseigner aux élèves à jouer. Il est bon que les étudiants s'exercent aussi au rôle d'arbitre afin de pouvoir mieux maîtriser leur propre jeu sous la surveillance générale du maître.

Tout en accordant une certaine liberté de bon aloi dans l'exécution du jeu, le maître doit insister sur l'observance des règlements prescrits et sur un comportement raisonnablement sérieux afin que ces jeux concourent pleinement au développement des élèves.

Suggestions

Après l'enseignement de l'art de tel ou tel jeu, il faudrait insister sur un point particulier qui semble demander plus d'attention. Il s'agit de corriger une faute à la fois. Dans tout ce processus, les maîtres devront songer à la nécessité pour les élèves de s'exercer, de reprendre certains points et d'absorber progressivement l'enseignement. Il importe aussi d'utiliser tout l'équipement disponible. Toutefois, il n'est pas essentiel d'avoir un ballon de soccer réglementaire pour s'exercer au dribbling ou un ballon au panier réglementaire pour s'exercer à effectuer des passes; des ballons ou balles de toutes grosseurs ou de toutes espèces peuvent servir. On évitera la monotonie en modifiant les formations pour l'exercice des différents éléments. Il n'est pas question de faire jouer une partie réglementaire avant que les élèves aient bien saisi l'idée du jeu en cause.

SOCCER — ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX (Voir J:5)

Le jeu de soccer devrait faire partie du programme d'éducation physique de toutes les écoles pour les raisons suivantes:

1 Il comporte une activité physique vigoureuse pour toutes les parties du corps;
2 Il se prête admirablement bien à la formation de bons citoyens;
3 Les jeunes filles et les garçons peuvent tous deux y participer. Le jeu plus simple appelé ballon Borden pourrait être substitué au soccer pour les jeunes filles;
4 L'équipement requis est simple et peu coûteux.

Dribbling	en ligne droite; avec un pied; avec deux pieds autour du poteau et retour en zigzaguant à travers des obstacles courses avec dribbling
Passes	courtes passes; avec l'intérieur et l'extérieur du pied passe d'un partenaire immobile dribbling et passe: par deux ou trois
Bloquer	lancer d'un partenaire et bloquer bloquer avec le pied; avec le corps
Bottés	botter un ballon immobile botté bas; botté haut botter un ballon en mouvement botter en visant à la précision botter et bloquer à deux
Coup de tête	lancer en l'air et renvoyer d'un coup de tête à un partenaire lancer venant d'un partenaire et renvoi d'un coup de tête lancer de départ; coups de tête à relais renvoi du ballon contre le mur avec la tête
Plaquer	un contre un; contourner avec dribbling deux contre deux
Jeux de soccer	coup de pied de coin soccer à nombre illimité de joueurs botter à longue distance soccer "voleur" soccer "de ruclle" soccer avec variantes esquiver le ballon ballon volant avec la tête ballon

FOOTBALL — ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX

Passes	passe avant (lancer par-dessus) lancer à un partenaire stationnaire lancer à un partenaire en pleine course lancer en visant à la précision lancer en visant à la distance lancer à relais
Passe du centre	(le centre penché lance le ballon en arrière) passer à un partenaire passer vers une cible de précision passer à relais
Passe latérale	(par en-dessous) lancer d'une main passer à deux mains de la poitrine passe latérale en courant; à deux et à trois passer en formant un cercle passer à relais
Attrapés	recevoir des passes attraper une passe étant stationnaire attraper une passe en courant recevoir des bottés attraper des bottés étant stationnaire; en courant
Courir avec le ballon	contourner son homme changer de main zigzaguer à travers des obstacles courir avec le ballon en faisant la navette

Bottés — botté bas; haut; de précision; de distance
botté et course de retour avec le ballon
placement de précision; de distance
coups tombés d'exécution; de précision; de distance

Jeux de football

Ballon Borden (Balle-au-mur européenne)
Football-toucher (avec variantes)
Ballon sur terrain réduit
Ballon volant avec les pieds
Passe-passe
Rugby

BASKET-BALL — ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX

Passer — à deux mains: de la poitrine et par-dessus la tête
passe à deux: dans les airs, à rebond
passe à la course, à deux
passe à la course en cercle; passe au poteau
passe contre le mur pour recevoir le rebond
passe à navette; élan du coin

Dribbling — dribbling à la course en ligne droite
relais autour du poteau
dribbling autour d'obstacles
courses avec dribbling; jeu d'attrape en faisant du dribbling
dribbling à relais genre navette

Lancers — essayer un panier d'une main: stationnaire; dribbling et lancer à deux mains
exercice de précision
dribbling, arrêt et lancer
lancers libres pour s'exercer à la précision
recevoir une passe et lancer
lancers à relais; lancer dans un temps limité

Jeux de Basketball

Ballon-quille
Esquive
Ballon "capitaine"
Passes de retour
Attrape-ballon en cercle (deux garçons)
One O'Gang
Basketball sur un demi-court
Vingt et un
Basketball-golf
Basketball à trois

BALLON VOLANT — ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX (Voir J:5)

Service — (par-dessous)
viser au style juste, à deux, contre le mur
par-dessus le filet dans des carrés délimités
service de précision
relais: genre navette

Passes et volée — (par en-dessous et par-dessus)
lancer dans les airs et passer à deux
lancer à un partenaire et retour
service d'un partenaire et retour
passer autour d'un cercle
volée continue contre le mur
volée avec un partenaire par-dessus le filet

Préparation des jeux — lancer en l'air et préparer le coup
passe d'un partenaire et préparer le coup
en cercle continuellement

Jeux de ballon volant

Maintenir le ballon dans les airs
Faire rebondir le ballon
Ballon volant avec nombre de joueurs illimité
Ballon volant-toucher à trois
Ballon volant
Ballon volant en double
Ballon volant sur court à quatre

Patinage — de l'avant
tourner et patiner à reculons
effectuer un grand chiffre huit
relais en patinant à reculons
patiner autour d'obstacles

Maniement du disque — patiner en maniant le disque; relais
manier le disque autour d'obstacles
faire glisser le disque au delà d'un adversaire et le capter de nouveau

Passes — patiner et passer à deux
lancer contre la clôture et reprendre le disque
patiner de l'avant et passer à l'arrière

Lancers — lancer le long de la glace
soulever le disque
recevoir une passe et lancer
lancer vers une cible aux fins de précision

BALLE "MOLLE" — ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX (Voir J:5)

Les maîtres devront apporter un soin particulier à la préparation de ce jeu dans le but d'assurer une activité maximum

Lancers et attrapés	attraper le lancer d'un partenaire lancer par en-dessous et par-dessus attraper des balles hautes et basses capter des balles au sol et des balles au vol lancers à navette lancer autour des buts capter des balles dans le champ intérieur et lancer au but capter des balles dans le champ extérieur et lancer au marbre
Frapper	frapper la balle vers le partenaire qui l'a lancée frapper la balle au sol aux joueurs des différentes positions frapper des balles en l'air aux voltigeurs se renvoyer la balle en frappant à tour de rôle se renvoyer la balle en frappant sans qu'elle touche le sol frapper des coups retenus
Courir autour des buts	arriver au but avant le relai de la balle frapper et courir autour des buts courir autour des buts en se relayant formation étoilée courir autour des buts le plus rapidement possible course autour des buts par l'équipe, genre navette

Jeux de balle "molle"

Rattraper la balle "molle" au sol
Lancer la balle "dure" au sol
Un seul but
Trois buts
Deux envois
Variantes de balle "molle"
Frapper et courir
Balle "molle" rotation
Partie de balle "dure" à six

CROSSE – ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX

Lancers et attrapés	lancer par-dessus l'épaule contre le mur attraper des balles hautes et basses en position stationnaire, attraper des lancers d'un partenaire lancer à un partenaire en mouvement attraper une balle en courant courir et lancer à deux lancer sur une cible aux fins de précision course et lancers à relais; genre navette
Ramassage de la balle	ramasser des balles roulantes et bondissantes relais de balles roulantes
Porter la balle	esquiver un adversaire pas de côté; pivotement; décrire un cercle zigzaguer à travers des obstacles

Jeux de crosse

Conservation de la balle à deux ou trois joueurs
Arrêter et lancer
Crosse (à sept et à dix joueurs)

DANSE DE FOLKLORE

En raison de leur simplicité, de leur allure énergique et de leur rythme entraînant, les danses de folklore font la joie des jeunes et des moins jeunes dans tous les pays du monde. Les divers pas et musiques sont devenus une tradition dans leur pays d'origine et ont aussi de la vogue au Canada. Par exemple, les quadrilles ("danses carrées") de l'Amérique du Nord, genre de danse de folklore particulier à notre propre pays, gagnent constamment en popularité.

La participation aux danses de folklore développe l'esprit de sociabilité et fait apprécier la culture et les coutumes des autres pays. La connaissance des antécédents d'un peuple engendre la bonne entente. Lorsque la chose est possible, il faudrait rattacher la danse de folklore à d'autres matières, telles que les études sociales, l'art et les arts ménagers.

Choix de danses: emploi des activités locomotrices fondamentales énoncées ci-après (il y aura peut-être lieu de revoir certaines activités des classes inférieures):

Step Hop
Schottische
Polka: de l'avant, avec le partenaire qui pivote
Deux-pas
Grape Vine
Buzz
Valse
Pas fondamentaux des quadrilles (danses carrées)

Il convient de choisir les danses pour évoquer les traditions de différents pays. Exemple, Tancuj, Virginia Reel, Feder Mikel, Doudleska Polka, Mayim, Shibboleth Bassadeh, Veleta, Oslo Waltz, Black Forest Mazurka, Korobuska, Teton Mountain Stomp, quadrilles simples, etc.

Les maîtres ne sont pas tenus de s'en tenir à cette liste forcément incomplète, car il existe beaucoup d'autres danses acceptables.

PROGRAMME DES JEUNES FILLES CLASSES DE 7e ET 8e

JEUX ET ATHLÉTISME

INTRODUCTION

Le développement des mouvements élémentaires requis, de même que les exercices et les ébats préparatoires aux jeux d'équipe de ballon volant, de soccer, de balle "molle" et de ballon au panier pourront servir de base satisfaisante à cette leçon. Les élèves auront vraisemblablement maîtrisé plusieurs de ces aspects et exercices dans les classes inférieures, et il leur suffira de rafraîchir leurs notions et de s'améliorer. Quant aux autres aspects, ils exigeront un enseignement préparatoire et de l'exercice.

En raison du manque de maturité physique et physique de ces élèves, les programmes en règle d'athlétisme interscolaire ne sont pas recommandés pour les classes de 7e et de 8e. "L'élément compétition, même s'il constitue une partie essentielle de la pratique et de l'enseignement de l'athlétisme, doit toujours faire l'objet d'une attention particulière quand il s'agit d'élèves de tout âge, et il faut se garder d'en abuser dans le programme d'ensemble de l'entraînement."

En fonction de l'athlétisme en plein air, les points suivants s'avèrent importants dans l'établissement d'un programme convenable:

Une *journée d'événements sportifs* est une série d'activités comprenant les compétitions d'usage, telles que les obstacles, les courses de vitesse, les relais, les sauts en hauteur avec élan, etc. Ici, la participation se limite habituellement à un groupe restreint d'étudiantes très compétentes qui se disputent des championnats individuels. Ce genre de programme n'est pas recommandé pour les jeunes filles des classes de 7e et 8e.

Un *concours abrégé* (Voir J:5) constitue un programme d'épreuves où les participants cherchent à atteindre certains objectifs. Les épreuves au programme pourraient comporter certaines des activités particulières à une journée d'événements sportifs. Ce concours abrégé favorise la participation et le succès des élèves très compétentes.

Une *journée de jeux* est un événement d'un caractère spontané, qui n'exige ni préparation ni formalités, qui repose surtout sur une concurrence amicale entre groupes plutôt qu'entre individus. On recommande ce genre de programme pour les classes de 7e et de 8e. Il se distingue de la journée d'événements sportifs par les points suivants:

1 Il s'agit surtout de jeux, de tours d'adresse, de jeux d'équipe d'organisation rudimentaire.
2 Son caractère dominant se traduit par une concurrence qui se fait avec et non contre une autre école.
3 On ne proclame pas de champions individuels.

Les monitrices devront y songer deux fois avant d'amorcer la préparation d'une journée d'événements sportifs où concourent des étudiantes d'âges différents. En effet, ce programme tend à se prolonger, de sorte que l'intérêt des plus jeunes diminue une fois que leurs propres compétitions ont pris fin.

La participation à ces épreuves doit émaner naturellement des activités du programme d'éducation physique.

Les conseils ne doivent pas se limiter à celles qui manifestent beaucoup d'habileté sportive ou des aptitudes particulières pour certaines épreuves. Comme pour toutes les formes d'éducation, il faudrait donner à chacune des élèves les mêmes occasions afin que toutes puissent en profiter.

JEUX

BUTS PRÉCIS DES JEUX

— développer l'art fondamental de manipuler le ballon et appliquer cet art à des jeux d'équipe plus complexes, tels que le ballon volant, le soccer, la balle "molle" et le basket-ball.
— développer l'aptitude aux divers éléments de l'athlétisme, c'est-à-dire la course, le saut et le lancer;
— donner l'occasion de satisfaire le désir de la concurrence;
— développer, grâce aux jeux d'équipe, les qualités sociales et personnelles, telles que l'esprit de collaboration, le franc jeu, la tolérance, le bon jugement.

SOCCER — ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX (Voir J:5)

Dribbling — dribbling en ligne droite: avec un pied, avec deux pieds
dribbling autour du poteau et retour

	dribbling à travers des obstacles courses avec dribbling
Passes	passes courtes: avec l'intérieur et l'extérieur du pied passe d'un partenaire stationnaire dribbling et passe: à deux ou à trois
Bloquer	bloquer le lancer d'un partenaire bloquer avec le pied; avec le corps
Bottés	botter une balle immobile coup de pied bas; coup de pied haut botter un ballon en mouvement botter en visant à la précision botter et bloquer à deux
Plaquer	une contre une; contourner avec dribbling; deux contre deux

Jeux de soccer

Soccer de rotation
Soccer à sept joueurs

BALLON VOLANT — ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX (Voir J:5)

Service	(par-dessous) viser au style juste à deux, contre le mur par-dessus le filet dans des carrés délimités service de précision relais: genre navette
Passes et volée	(par en-dessous et par-dessus) lancer dans les airs et passer à deux lancer à un partenaire et retour service d'un partenaire et retour passer autour d'un cercle volée continue contre le mur volée avec un partenaire par-dessus le filet
Préparation des jeux	lancer en l'air et préparer le coup passe d'un partenaire et préparer le coup en cercle continuellement

Jeux de ballon volant

Maintenir le ballon dans les airs
Faire rebondir le ballon
Ballon volant avec nombre de joueurs illimité
Ballon volant-toucher à trois
Ballon volant
Ballon volant en double
Ballon volant sur court à quatre

BASKET-BALL — ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX

Attrapés	attraper en position stationnaire et en courant et en sautant
Passes	passe de la poitrine de côté par en-dessous à deux mains par-dessus la tête à deux mains passe par rebond
Lancers	lancers libres aux fins de précision lancer d'une main: stationnaire; avec dribbling de la poitrine à deux mains de l'épaule avec une main
Jeu de pieds	posture course et arrêt saut rebond défense pivotement

Jeux de basket-ball

Ballon autour du poteau
Ballon de coin
Ballon "capitaine"
"One O' Gang"
Basket-ball "capitaine"
Ballon de court à neuf
Basket-ball sur demi-court

BALLE "MOLLE" — ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX (Voir J:5)

NOTE:

Il faut prendre soin d'assurer une activité maximum dans le développement de l'art de jouer à la balle "molle".

Attrapés	balle au-dessus de la ceinture balle en bas de la ceinture vol attraper une balle au sol attraper une balle au vol attraper un coup retenu
Lancer	en-dessous et par-dessus augmenter la distance du lancer par en-dessous (au marbre) jusqu'à 30′
Frapper	posture et position des pieds: s'élancer et compléter le mouvement frapper à un endroit prédéterminé coup retenu course autour des buts

Jeu de pieds	course autour des buts jeu dans le champ extérieur jeu dans le champ intérieur

Jeu de balle "molle"
"Townball"
Balle rapide (speedball)
Jeu de balle en triangle
Balle à long vol
"One Old Cat"

ATHLÉTISME EN PLEIN AIR – ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX

Les activités suivantes font partie de cette leçon: départs, courses de vitesse et bon style de course, transmission du bâton et course à relais, saut en longueur sans élan, saut en longueur avec élan, obstacles et sauts en hauteur.

NOTE:
Pour prévenir les blessures, la fosse d'arrivée doit mesurer 18 pouces de profondeur et être remplie de sable fin.

Les concours abrégés sont souvent plus profitables que les compétitions habituelles d'athlétisme en plein air. (Voir J:5)

Sprints et courses	petit trot, marche, brèves courses à toute vitesse départ; sprints de 15 verges exercice d'exécution: mouvements des jambes, inclinaison du corps sprints course course à relais et transmission du bâton
Sauts d'obstacles	(obstacles de 2′6″) sauter au point de vue style d'exécution course de 50 verges et trois obstacles course de 75 verges et cinq obstacles relais avec obstacles; genre navette
Sauts divers et sauts à la perche	saut en longueur pour style d'exécution: sans élan, avec élan saut en longueur sans élan visant à la distance saut en longueur avec élan visant à la distance saut en longueur à relais triple saut visant au style d'exécution triple saut visant à la distance saut en hauteur visant au style d'exécution; ciseaux saut en hauteur visant à l'altitude
Concours abrégés	Il faudrait organiser des concours de classe qui comportent les épreuves mentionnées ci-dessus et utiliser un double système normal de compter les points obtenus.

GYMNASTIQUE

BUTS PARTICULIERS DE LA GYMNASTIQUE

— acquérir l'habileté motrice nécessaire à la maîtrise du corps pour les activités fondamentales, telles que courir, sauter, grimper, se suspendre, faire des voltes et de l'équilibre, de même qu'acquérir de bonnes notions des normes de performance et de sécurité;
— développer son aptitude à travailler efficacement au sein d'un groupe;
— acquérir des qualités, telles que la force de caractère, la confiance, l'initiative, l'indépendance, la persévérance, l'esprit de concentration, une personnalité de chef et le sens des responsabilités vis-à-vis des autres;
— apprendre à reconnaître une bonne performance et à s'y complaire; aspirer à atteindre un objectif et à s'améliorer.

NOTE:
MÉTHODES VISANT AU DÉVELOPPEMENT PROGRESSIF DE L'INDIVIDU

Cette section a pour but principal de fournir à l'étudiante une occasion d'accroître son agilité et sa force et de lui apprendre à compter sur elle-même.

Il faudrait enseigner les mouvements selon une progression logique, en commençant par les moins difficiles et en les adaptant toujours à la capacité de l'élève.

La répartition des élèves devrait être effectuée en fonction d'une activité maximum, tout en respectant les normes de la sécurité. A noter que la répartition habituelle en quatre groupes n'est pas toujours un moyen idéal d'assurer cette activité maximum.

Les diplômées récentes des cours d'été auront reconnu que les méthodes d'enseignement ont changé. Ces enseignantes ont toute liberté d'employer les méthodes visant au développement progressif de l'individu et de faire appel à leurs connaissances des principes du mouvement; quant à celles dont la préparation repose sur les méthodes traditionnelles, elles pourront mettre au programme les activités énoncées aux pages suivantes.

EXERCICES SANS ÉQUIPEMENT OU AVEC UN ÉQUIPEMENT RUDIMENTAIRE

Les exercices compris dans la première section révèlent qu'un programme, même restreint, peut être mis en oeuvre avec très peu d'équipement. La nomenclature des tours d'adresses et des sauts n'a pas la prétention de tout énumérer; elle donne simplement des exemples de réalisations possibles.

Tours d'adresse individuels	saut de lapin, escargot, se coucher sur le dos et se redresser, "tordre la lavette", "le sommet", balancement sur les épaules, s'agenouiller – se relever, s'asseoir à l'indienne et se relever, équilibre aveugle, équilibre horizontal, bascule, marche de morse, poulot, "applaudir" des pieds, inclinaison des genoux, saut audacieux.
Tours d'adresse à deux	jeu de balance, torsions, révolutions, brouette, siège à ressort double,

	marche à deux, "battre le beurre", se remonter et s'asseoir, marche double.
Tours d'adresse en groupe	saute-mouton, chaîne réversible, fermer et ouvrir, carrousel, chaise ambulante.
Tours de lutte	combat de coqs, pousser et tirer, repousser, souque à la corde, ouvre-toi sésame, enlever la couronne, grand aigle, lutte au poignet, lutte à la jambe.
Sauts non réglementaires	enjambées géantes, sept bonds, sauter une corde mobile sauter un obstacle avec élan, sauts de lapin par-dessus une corde ou une ligne, sauts de lapin, sauts à la corde galoper au-dessus d'objets, sauter en l'air, sauter une corde immobile, sept bonds et sauts dans deux cercles, courir et sauter avec double élan, sauter une corde mobile
Sauts avec une adjointe	(stationnaires): saut en l'air jusqu'à pleine extension, saut en l'air avec écart des jambes; saut en l'air avec élévation des genoux (stationnaires): saut en l'air au-dessus d'un obstacle (avec élan) saut-étoile i.e. course et saut au-dessus d'un obstacle avec écart des jambes.
Sauts avec deux adjointes	(avec élan): saut en l'air jusqu'à pleine extension avec écart des jambes et enjambée en avant avec élévation des genoux jusqu'à pleine flexion avec élévation des genoux et pleine extension des jambes vers l'avant.

ACROBATIES ET ACTIVITÉS AU TAPIS

Les activités au tapis offrent des occasions innombrables d'apprendre des tours d'adresse et d'autres acrobaties qui font appel aux grands muscles du corps. Elles servent aux épreuves personnelles et peuvent être exécutées sur le gazon à la maison ou encore sur la grève. L'acrobatie constitue une préparation précieuse à plusieurs de nos activités athlétiques, surtout les évolutions aux appareils. En effet, l'élève y apprend des mouvements qui serviront immédiatement aux exercices effectués à l'aide d'appareils. Elle apprend à maîtriser son corps en tombant, atténuant ainsi le risque de blessures dues aux appareils ou d'autres accidents courants. Les évolutions énoncées sous les rubriques sauts et voltes n'exigent que des cordes, des bancs d'équilibre et des tapis d'amortissement.

Acrobatie	tapis roulé: enseignement de la roulade avant; exécution de la roulade avant roulades avant en série; roulades avant par-dessus le tapis enseignement de la roulade arrière; exécution de la roulade arrière roulades arrière en série; enseignement de l'équilibre sur tête équilibre sur tête; enseignement de l'équilibre sur mains (portique); exécution du portique équilibre sur ventre; équilibre en position assise double roulade avant; double roulade arrière flexion mains à terre; équilibre en position accroupie sur une personne à genoux portique sur genoux d'un autre; boîte; "anges"

SAUTS ET VOLTES

La monitrice doit s'assurer de l'observation des règles de sécurité élémentaires au cours de toutes les activités générales. Certaines monitrices trouveront avantageux de former un groupe de chefs afin de développer leurs aptitudes à diriger les autres et à assumer des responsabilités. Il faudrait faire présider les exercices en petits groupes par des élèves choisies comme chefs.

L'adresse et la posture des élèves devraient accuser de l'amélioration chaque année. S'il faut établir d'une année à l'autre une progression dans la difficulté des activités, on doit quand même s'exercer d'une façon répétée aux mêmes activités jusqu'à ce qu'on en ait amélioré l'exécution, la maîtrise, la précision, et acquis la facilité des mouvements.

On devrait pouvoir constater une plus grande discipline de soi-même et une meilleure conduite personnelle des activités sous la direction d'autres élèves.

Sauts et voltes	sauts non réglementaires d'une catégorie inférieure sauts avec élan simple ou double, d'une position stationnaire et selon des procédés variés genres divers de retombées emploi du banc d'équilibre, pour sauts sur toute la longueur, par-dessus et en travers emploi du cheval de bois à hauteurs diverses

DANSE

BUTS PARTICULIERS DE LA DANSE

- développer la maîtrise des aspects fondamentaux des activités rythmiques enseignées dans les classes inférieures, telles que marcher, courir, sauter, sauter à la corde, glisser, galoper etc.;
- acquérir une bonne compréhension des principes généraux des rythmes et des formes rythmiques, soit la mesure, le phrasé, les formes musicales simples etc;
- acquérir une meilleure maîtrise générale du corps en améliorant la souplesse des articulations, la force musculaire et la résistance;
- compréhension et conscience des mouvements corporels grâce au sens cinesthétique;
- favoriser l'activité créatrice au cours des danses;
- acquérir des qualités sociales souhaitables.

Si l'habileté à exécuter ces mouvements fondamentaux donne lieu à une meilleure performance dans les jeux et l'athlétisme, tout en favorisant la bonne forme physique, son but dépasse ces réalisations et consiste à développer le corps comme instrument du mouvement lorsque le mouvement devient une fin en lui-même, tel que dans la danse. Par exemple, la marche demeure pour la plupart des gens un simple moyen de transporter le corps d'un endroit à l'autre. Comme tel, cette activité de base devrait être exécutée efficacement, c'est-à-dire sans dépenser plus d'énergie que n'exige ce modeste travail. Pour certaines personnes, la marche constitue un exercice profitable en plus de réaliser son but de locomotion. Pour un groupe de gens très restreint, la marche sert à communiquer une idée ou un état d'esprit, par exemple, la démarche autoritaire, furtive, craintive, d'oraison, etc.

Quelqu'en soit le but, il devient nettement essentiel de perfectionner ce mouvement élémentaire de même que les nombreux autres mouvements fondamentaux du corps.

Aux fins de clarté, on a réparti en deux groupes les activités de la section traitant de la danse.

DANSE DE FOLKLORE

En raison de leur simplicité, de leur allure énergique et de leur rythme entraînant, les danses de folklore font la joie des jeunes et des moins jeunes dans tous les pays du monde. Les divers pas et musiques sont devenus une tradition dans leur pays d'origine et ont aussi de la vogue au Canada. Par exemple, les quadrilles ("danses carrées") de l'Amérique du Nord, genre de danse de folklore particulier à notre propre pays, gagnent constamment en popularité.

La participation aux danses de folklore développe l'esprit de sociabilité et fait apprécier la culture et les coutumes des autres pays. La connaissance des antécédents d'un peuple engendre la bonne entente. Lorsque la chose est possible, il faudrait rattacher la danse de folklore à d'autres matières, telles que les études sociales, l'art et les arts ménagers.

Choix de danses: emploi des activités locomotrices fondamentales énoncées ci-après (il y aura peut-être lieu de revoir certaines activités des classes inférieures):

Step Hop
Schottische
Polka: de l'avant, avec le partenaire qui pivote
Deux-pas
Grape-Vine
Buzz
Valse
Pas fondamentaux des quadrilles (danses carrées)

Il convient de choisir les danses pour évoquer les traditions de différents pays. Exemples: Tancuj, Virginia Reel, Feder Mikel, Doudleska Polka, Mayim, Shibboleth Bassadeh, Veleta, Oslo Waltz, Black Forest Mazurka, Korobuska, Teton Mountain Stomp, quadrilles simples, etc.

Les monitrices ne sont pas tenues de s'en tenir à cette liste forcément incomplète, car il existe beaucoup d'autres danses acceptables.

ACTIVITÉS CRÉATRICES ET COMPOSITION CHORÉOGRAPHIQUE

On peut encourager les enfants à développer leur talent créatif grâce à l'étude des mouvements et des rythmes fondamentaux, et grâce à l'exécution de mouvements imitatifs et de dramatisations.

Même si les élèves doivent accomplir un devoir particulier à chaque stade de la séance, remarquons que chacune des leçons leur laisse souvent une certaine liberté. C'est là précisément que se trouvent les occasions d'exercer une activité créatrice. Cependant, le devoir à accomplir doit être clairement déterminé, c'est-à-dire que l'élève a besoin d'une ligne de conduite précise dès le début. En effet, si les directives demeurent vagues et si l'étudiante est laissée trop à ellemême, elle se sentira vraisemblablement désemparée et ne parviendra pas à exécuter ses mouvements.

Le but principal consiste à donner aux jeunes filles la conscience et le sentiment des mouvements de leur corps, qu'il s'agisse de flexion, d'allongement, de torsion ou de rotation, d'un mouvement rapide ou lent, lourd ou léger, élevé ou bas, serpentant ou droit.

Un des buts secondaires des mouvements fondamentaux consiste à fournir l'occasion de répondre à un besoin créatif par la solution des problèmes du mouvement et de communiquer des idées et des sentiments par l'exécution de mouvements.

La monitrice se reportera à la section de la danse du plan d'études J:5, pages 253 à 277, pour y trouver des exemples inspirés par les leçons qui font appel aux incitations suivantes:

1 Thème d'un mouvement
2 Insistance sur l'expérience des mouvements
3 Insistance sur l'expression chorégraphique
4 A base d'action dramatique
5 Danse inspirée par un passage musical

On trouvera également dans J:5 des suggestions sur l'emploi de disques et d'instruments de percussion.

PROGRAMME DES GARÇONS
CLASSES DE 9e ET 10e

ACTIVITÉS PRÉPARATOIRES

ACTIVITÉS PRÉPARATOIRES

Exercice de base

Chaque classe devrait pouvoir exécuter adroitement les mouvements de base. On recommande de consacrer un certain temps à ces activités au début de chaque leçon jusqu'à ce que les élèves aient acquis une grande compétence.

Il faudrait que la classe puisse ensuite passer rapidement à toute une variété de formations de base, telles que peloton, forme de "U", relais, navette, dispersion etc.

Exercices de mise en forme

Chaque fois que la chose est possible, ces exercices devraient se rattacher à l'activité principale enseignée au cours de la leçon. Le but n'est pas de consacrer des leçons entières à ces exercices de mise en forme. Voici quelques-uns des exercices suggérés:

Gymnastique

— sauts variant en hauteur; sauts en ramenant les bras en haut; flexions; sauts à grandes enjambées; soulèvement horizontal avec les bras; de la position accroupie, rejeter les pieds en arrière; s'asseoir en V; se relever à angle droit.

Athlétisme en plein air

— extension et flexion; tractions; courir et sauter en l'air; coup de pied élevé de la position stationnaire; mouvement du corps pour le lancer du poids; extension des bras et des jambes pour saut d'obstacle; saut en longueur sans élan; mouvement du triple saut; courir sur place avec élévation marquée des genoux.

JEUX

Football	courir sur place; élévation marquée des genoux; flexion du tronc et torsion; position accroupie et brefs élans; course en croisé; course les pieds écartés; course arrière, de côté et avant; brefs élans.
Soccer	course sur place; lancer en position réglementaire; flexion du tronc, arrière et avant, avec bras au-dessus de la tête; mouvements de coups de pieds avec jambe droite et gauche; courir en zigzag; sauts à la corde; sauts en l'air
Basket-ball	saut du centre; course à grandes enjambées et arrêt; pivotement; saut en claquant les talons; saut et position de lancer; de la poitrine, lancer le "medicine ball"; mouvement arrière, avant et de côté en position de garde; brefs élans
Ballon volant	sauter le bras étendu; flexion du tronc et extension; mouvement de service; saut avec les deux pieds en ramenant les bras vers le haut.

NOTE:

Ces activités de mise en forme, telles qu'entraînement au circuit, aux haltères, mouvements isométriques et méthodes de gymnastique éducative, peuvent être inscrites au programme avec avantage. Dans les exercices de mise en forme, la motivation et l'adaptation au différences personnelles doivent toujours faire l'objet d'une attention particulière. Il faut viser à assurer la continuité dans l'effort plutôt qu'à effectuer des mouvements "arrêts et départs".

GYMNASTIQUE

Les activités suivantes peuvent faire partie de cette leçon: acrobaties, calisthénie, voltes ou emploi du cheval de bois, cheval d'arçons, barres parallèles, barres horizontales. Avec l'approbation de la commission scolaire locale, on pourra employer les anneaux fixes et le tremplin.

1 Cette section a pour but principal de fournir à l'étudiant une occasion d'accroître son agilité et sa force, et de lui apprendre à compter sur lui-même.
2 Il faudrait enseigner les mouvements selon une progression logique, en commençant par les moins difficiles et en les adaptant toujours à la capacité de l'élève.

3 La répartition des élèves devrait être effectuée en fonction d'une activité maximum, tout en respectant les normes de la sécurité. Si cette répartition des élèves a quelque chose d'unique, elle ne devrait pas faire perdre la maîtrise fondamentale de la leçon.
4 Après avoir consacré un temps raisonnable à l'exercice de ces activités, il faudrait déterminer quelques moyens permettant à l'élève d'évaluer sa performance et ses progrès.

ATHLÉTISME EN PLEIN AIR

Les activités suivantes font partie de cette leçon: départs, courses de vitesse et bon style de course, transmission du bâton et course à relais, cross-country et course d'obstacles, sauts, voltes, lancer du poids.

Les points suivants méritent une attention particulière:
1 Le maître devrait examiner les facilités non seulement du gymnase mais de la cour extérieure, dans le but de faire durant ces cours d'athlétisme un emploi maximum de tout l'espace et l'équipement disponibles.
2 Il importe de choisir les phases essentielles de chaque activité et de déterminer des exercices adaptés à chaque classe. Pendant une durée raisonnable au cours de l'exécution de ces activités, il faudrait assurer à l'élève un moyen d'évaluer sa performance et ses progrès.
3*Il n'est pas permis d'enseigner l'art de lancer le javelot au cours du programme proprement dit. Il ne faudrait pas non plus enseigner le lancement du disque à moins qu'il n'y ait suffisamment d'espace pour assurer la sécurité de tous.

ACTIVITÉS D'ÉQUIPE

Les jeux suivants varieront selon les conditions locales, mais il ne faudrait pas, en règle générale, répéter au printemps le programme du trimestre de l'automne. Le maître devrait reconnaître que l'acquisition de l'habileté exige un rapport immédiat avec le jeu en cause.

Football	passer, attraper, courir, botter, placement, jeux se rattachant au football.
Soccer	dribbling, passer, bloquer, botter, coups de tête, plaquer, jeux se rattachant au soccer.
Balle rapide (speedball)	éléments du soccer, éléments du basket-ball, coup de pied relevé, botter, jongler, coup tombé.
Basket-ball	passer, dribbling, lancer, pivoter, garder, jeux se ratachant au basket-ball.
Ballon volant	service, passes, volée, préparation des jeux, coup écrasé, recouvrement au filet, jeux se rattachant au ballon volant
Hockey	patinage, maniement du disque, passer, lancer, jeux se rattachant au hockey.
Crosse	lancer et attraper, ramasser la balle, porter la balle, jeux se rattachant à la crosse.
Rugby	passer, courir, attraper, botter botter pour compter un but. Le rugby peut être enseigné à condition que la commission scolaire locale ait donné son approbation.

ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

Lutte	la lutte debout ne devrait pas faire partie du programme de classe. Les aspects de ce sport à ce niveau devraient intéresser les positions au tapis: renversements simples au tapis: évasions simples; chutes simples et évasions simples. Note: la lutte peut être enseignée à condition que la commission scolaire locale ait donné son approbation.
Badminton	Eléments de base: tenue du manche, coup d'avant et de revers; service, renvoi, smash, jeu de pieds.
Natation	Adaptation à l'eau, respiration, glisser sur le ventre, jeu de pieds, glisser sur le dos, nager en couple. styles de nage – brasse sur le dos, nage en grenouille, marinière, crawl sur le dos, crawl; entrées dans l'eau, marcher dans l'eau, changer de position; à l'épreuve de la noyade. Jeux aquatiques, relais et tours d'adresse, connaissance de la sécurité aquatique.

NOTE:

Le cours de natation doit être adapté aux conditions locales et vise avant tout à donner à chaque élève l'occasion d'apprendre à nager et à acquérir une connaissance complète des règles de la sécurité aquatique. Dans les écoles où il n'y a pas de piscine, on pourrait présenter des conférences et des films sur les méthodes de sauvetage et de sécurité aquatique.

DANSE DE DIVERTISSEMENT

On peut inscrire la danse à caractère social dans le programme d'éducation physique. L'enseignement des pas fondamentaux, des positions voulues et du maintien deviendra plus tard pour l'élève une source permanente d'agrément et d'avantages au point de vue social. Cet enseignement devrait se poursuivre dans les divertissements après les heures de classe.

PROGRAMME DES JEUNES FILLES
CLASSES DE 9e ET 10e

Voici une répartition convenable du temps pour le programme de jeunes filles:

Jeux	40-50%
Danse	15-20%
Gymnastique	15-20%
Mouvements fondamentaux	15-20%

Parce qu'à peine 50% de tout le temps disponible doit être consacré aux jeux et à l'athlétisme en plein air, on recommande fortement pour les classes de 9e et de 10e de ne pas enseigner plus de quatre ou cinq activités de cette partie du programme au cours de toute année.

NOTE:

Si la natation fait partie du programme, il faudrait consacrer moins de temps à chacune des activités mentionnées ci-dessus.

JEUX — ACTIVITÉS D'ÉQUIPE

Basket-ball — éléments fondamentaux: attraper et passer, lancer
tactiques individuelles: démarrer, arrêter, sauter, garder, intercepter, faire rebondir, pivoter, feindre
tactiques d'équipe: jeu offensif et défensif

Ballon volant — éléments fondamentaux: volée, service, passe, placement, coup écrasé, recouvrement au filet
tactiques d'équipe: jeu offensif et défensif

Balle au champ — éléments fondamentaux: course, passe, lancement vers le but
tactiques d'équipe: jeu offensif et défensif

Soccer — éléments fondamentaux: botter, arrêter, bloquer avec le pied, bloquer
tactiques d'équipe: jeu offensif et défensif

Balle rapide (speedball) — éléments fondamentaux: dribbling, bloquer avec le pied, intercepter, attraper et passer; mettre en vol une balle au sol, botter
tactiques d'équipe: jeu offensif et défensif

Hockey sur pelouse — éléments fondamentaux: façon de tenir la crosse, dribbling, coup droit et long, coup ramassé, passe poussée, tour de main, mouvement avant précipité, coup de pointe
tactiques d'équipe: jeu offensif et défensif

JEUX — ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

Tennis — éléments fondamentaux: service, coup d'avant-main, coup de revers, volée
genres de parties: simples et doubles

Badminton — éléments fondamentaux: service, comment tenir la raquette pour coup d'avant-main, pour revers, manoeuvre des pieds pour "smash"

Patinage — éléments fondamentaux: glisser (avant et arrière), bords interne et externe droit et gauche, tracés de base (trois, huit, spirale, révolution)

Ski — éléments fondamentaux: équipement voulu, tourner sur plan nivelé, tourner pas à pas, tourner en rejetant le pied, se relever, "charrues à neige", glisser en pente, position pour course droite

NOTE:

Dans le programme parascolaire, les parties entre groupes de la même école doivent avoir préséance sur les parties contre d'autres institutions.

On reconnaît une valeur certaine aux joutes interscolaires à condition qu'elles n'accaparent pas toutes les facilités de l'école ainsi que tout le temps et l'intérêt du maître; il faut également que chacune des jeunes filles de l'école ait suffisamment d'occasions de participer aux joutes à son école. On ne saurait considérer les tournois éliminatoires comme un programme intrascolaire suffisant.

ATHLÉTISME EN PLEIN AIR

Les activités suivantes font partie de cette leçon: départs, bonne forme pour courses de vitesse et courses de résistance, transmission du bâton et course à relais, course d'obstacles, saut, lancement du poids.*

Les points suivants méritent une attention particulière:

1 Le maître devrait examiner les facilités non seulement du gymnase mais de la cour extérieure dans le but de faire durant ses cours d'athlétisme un emploi maximum de tout l'espace et l'équipement disponibles.
2 Il importe de choisir les phases essentielles de chaque activité et de déterminer des exercices adaptés à chaque classe. Pendant une durée raisonnable au cours de l'exécution de ces activités, il faudrait assurer à l'élève un moyen d'évaleur sa performance et ses progrès.
3*Il n'est pas permis d'enseigner l'art de lancer le javelot au cours du programme proprement dit. Il ne faudrait pas non plus enseigner le lancement du disque à moins qu'il n'y ait suffisamment d'espace pour assurer la sécurité de tous.

MOUVEMENTS FONDAMENTAUX

Il s'agit d'un cours à la base du programme d'éducation physique tout entier. Il vise à la formation physique des jeunes filles en développant chez elles une bonne coordination des mouvements corporels. Le but principal consiste à donner aux jeunes filles la conscience et le sentiment des mouvements de leur corps, qu'il s'agisse de flexion, d'allongement, de torsion ou de rotation, d'un mouvement rapide ou lent, lourd ou léger, élevé ou bas, serpentant ou droit.

Un des buts secondaires des mouvements fondamentaux consiste à fournir l'occasion de répondre à un besoin créatif par la solution des problèmes du mouvement et de communiquer des idées et des sentiments par l'exécution de mouvements.

Afin de réaliser ces objectifs, il est nécessaire que les jeunes filles fassent l'expérience des principaux éléments du mouvement – éléments mécanique, spatial et qualitatif – et, à l'aide d'exploration et de sélection, qu'elles deviennent conscientes des aspects concomitants d'ordre physique, émotif, et mental, inhérents à chaque mouvement. De plus, l'exercice de techniques spécifiques s'impose pour préparer encore mieux le corps aux mouvements qui exigent beaucoup de force et de souplesse, qu'il s'agisse d'activités stationnaires ou locomotrices.

Comme dans le cas de la gymnastique, la monitrice doit elle-même posséder une bonne expérience des éléments fondamentaux du mouvement avant de pouvoir donner un enseignement efficace. On recommande donc aux monitrices qui n'ont pas cette préparation, de suivre à la première occasion un cours de gymnastique condensé.

LEÇON SUR LES MOUVEMENTS FONDAMENTAUX

Exercice de dérouillement (3 à 5 minutes)
exercice locomoteur léger; course, saut à la corde etc., balancement des bras, des jambes ou du tronc,
Exercices de force (5 à 10 minutes)
surtout des jambes et des pieds; de l'abdomen et de la partie supérieure du dos.

1 Exercices locomoteurs (10 à 15 minutes)
course, saut, saut en profondeur, glissade, saut à la corde, polka, valse et variantes de ces exercices.

OU

2 Activité créatrice
expérience des éléments du mouvement (mécanique spatial, qualitatif, rythmique) pour rendre le corps conscient de ces éléments; problèmes basés sur les éléments du mouvement conduisant à la danse créatrice ou moderne

DANSE

Danse de folklore – y compris les quadrilles ("danses carrées") de l'Amérique du Nord
Danse de salle de bal

1 Les danses de folklore font la joie des jeunes et des moins jeunes dans tous les pays du monde grâce à leur simplicité, leur allure énergique et leur rythme entraînant. Les divers pas et musiques sont devenus une tradition dans leur pays d'origine et sont exécutes aussi au Canada.
2 La participation aux danses de folklore développe l'esprit de sociabilité et fait apprécier la culture et les coutumes des autres pays. La connaissance des antécédents d'un peuple engendre la bonne entente. Lorsque la chose est possible, il faudrait rattacher la danse de folklore avec d'autres matières, telles que les études sociales, l'art et les arts ménagers.

GYMNASTIQUE

Activités aux appareils – bancs d'équilibre, poutre olympique, cheval de bois, cheval d'arçons, barres parallèles inégales, cordes, boîte d'acrobates. Avec l'approbation de la commission scolaire locale, il y aurait lieu d'employer des anneaux fixes et un tremplin.

Il y a deux méthodes de base pour enseigner la gymnastique au cours des programmes des écoles secondaires de jeunes filles. La méthode traditionnelle ou directe, suivie par la majorité des enseignantes, et la méthode indirecte (ou "la méthode éducative" comme on l'appelle parfois) dont les diplômées récentes font présentement l'expérience.

Voici la différence fondamentale entre ces deux procédés: en vertu de la méthode directe (ou traditionnelle), on enseigne des évolutions particulières, on donne une démonstration et on les fait ensuite répéter par les élèves sous la surveillance des vérificateurs. La méthode indirecte ne comporte pas de démonstration, pas d'enseignement d'évolutions particulières et n'exige pas de vérificateurs. Au contraire, on laisse aux jeunes filles le soin d'apprendre elles-mêmes à exécuter des mouvements, exécution qui donne à leur corps une conscience des principes fondamentaux du mouvement. Ces principes sont ensuite appliqués à la solution des problèmes que créent les appareils. Chaque jeune fille apportera vraisemblablement dans son exécution une solution différente basée sur ses aptitudes personnelles. Il n'y a pas de démonstration étant donné la grande divergence des résultats prévus; il n'y a pas non plus de vérificateurs puisque chacune des jeunes filles aura choisi un mouvement dans les limites de ses capacités.

1 Méthode directe
  a) Activité de dérouillement (3 à 5 minutes)
     Cette activité correspondrait aux exercices de dérouillement de la leçon fondamentale.
  b) Nouvelles évolutions enseignées par la monitrice à tout le groupe (1 à 3 minutes)
     Progression (commencer par les plus simples à chaque station, la monitrice conseillant les groupes tour à tour. Les groupes font la rotation par intervales).

2 Méthode indirecte
  a) Evolutions sur le plancher sans appareils (5 à 10 minutes)
     Expérimentation des principes du mouvement pour en rendre le corps conscient et maître de lui-même.
  b) Evolutions aux appareils
     Application de ces principes pour résoudre les problèmes concernant les appareils.

NOTE:

La monitrice inexpérimentée aurait avantage à choisir minutieusement les activités du programme. On lui recommande fortement de suivre un cours complet ou abrégé ou de demander l'aide d'une monitrice compétente.

NAGE

Nages diverses	crawl, brasse élémentaire sur le dos, crawl sur le dos, nage en grenouille, marinière
Plongeons	plongeons élémentaires
Sécurité aquatique	mesures d'urgence: atteindre des objets de secours; changer de position: de dos à ventre, de ventre à dos, marcher dans l'eau, rendre à l'épreuve de la noyade, soulagement des crampes en flottant, sortir de l'eau profonde à l'extrémité de la piscine, plongeon en surface pour capter des objets de poids différent.

NAGE SYNCHRONISÉE

NOTE:

1 s'il n'y a pas de piscine disponible, on peut enseigner le mécanisme des mouvements de natation de sorte que les élèves pourront s'y exercer d'une façon intelligente lorsqu'elles en auront l'occasion;
2 chaque élève devrait apprendre les règles de la sécurité aquatique simplement par mesure de précaution.

RÉFÉRENCES

Voici une liste de livres de consultation, mais il existe évidemment beaucoup d'autres excellents ouvrages de référence auxquels les maîtres pourront se reporter.

CLASSES DE 7e et 8e

GYMNASTIQUE

Educational Gymnastics — London County Council, 1963; Canadian Folk Dance Service, 605 King Street West, Toronto 2B.

Teaching Gymnastics — Mauldron, E., et Layson, J., Macdonald & Evans Ltd., Angleterre, Canadian Folk Dance Service, Toronto.

Basic Movement — Randall, M., G. Bell & Sons, 1963; Clarke, Irwin & Co., Ltd., Toronto.

Educational Gymnastics — Morrison, R., 1956, (Opuscule); Canadian Folk Dance Service, Toronto.

Educational Gymnastics for Secondary Schools — Morrison, R., 1960; Canadian Folk Dance Service, Toronto.

Pure and Applied Gymnastics — Munrow, A., 1955; Arnold, Angleterre; House of Grant, Toronto.

JEUX

Basic Physical Skills — Purdy, D. S., Copp Clark, 1953.

Intra-Murals — Their Organization and Administration — Meers, L. E., 1963; Prentice-Hall, Toronto.

The Know the Game Series — Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), 559 Jarvis Street, Toronto 5.

How to Improve Series — Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Current Rule Books — Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

ATHLÉTISME EN PLEIN AIR

Schoolgirl Athletics — Woodeson, P., et Watts, D., Stanley Paul Publishers, 1966; Canadian Folk Dance Service, Toronto.

Athletics for Schools — Dyson, G., et Edmundson, J., University of London Press, 1964; Musson Book Co., Toronto.

Guide abrégé du moniteur et de la monitrice (Entraînement physique complet par la méthode naturelle) — 10e édition Georges Hébert — Librairie Vuibert, Paris.

Know the Game (Coach Yourself) Series — Ontario Federation of School Athletic Associations, Toronto.

DANSE

a) Créative:

Modern Dance in Education — Russell, J., 1958; Macdonald & Evans, Angleterre; Canadian Folk Dance Service, Toronto.

Disques: *Listen and Move* — Canadian Folk Dance Service, Toronto.

b) Folklore:

Folk Dances for All — préparé par Michael Herman; Barnes & Noble Incorporated, Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Disques: appropriés aux différentes danses — Canadian Folk Dance Service, Toronto.

CLASSES DE 9e et 10e

GYMNASTIQUE

Gymnastic Apparatus for Girls — Babbitt et Hass, Ronald Press, New York, 1965; Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Gymnastics for Girls — Hughes, E., Ronald Press, New York; Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Handbook of Progressive Gymnastics — De Carlo, Prentice-Hall, Toronto.

Fitness Training Methods — Howell & Morford; Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation, 703 Spadina Avenue, Toronto.

JEUX *et* ATHLÉTISME EN PLEIN AIR

How to Play and Teach Volley Ball — Welch, J. E., Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Complete Book of High School Wrestling — Brown, R. L., Ober, D. K.; Prentice-Hall, Toronto.

Encyclopedia of Basket Ball Drills — Pinholster, G. F., Coaches' Book Club of Englewood Cliffs, New Jersey;

Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Winning Football Drills — Allen, G. H., Coachers' Book Club of Englewood Cliffs, New Jersey; Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Circuit Training — Morgan & Adamson; Clarke, Irwin, Toronto.

Basic Wrestling — Yuhasz, Leyshon et Salter, Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation, 703 Spadina Avenue, Toronto.

Individual Sports for Girls and Women — (édition revisée); Ainsworth et al; Saunders Publishers, Toronto.

How to Improve Series — Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Coaching High School Track and Field — Brother Luke; Prentice-Hall, Toronto.

Fundamentals of Track and Field for Coaches and Teachers — Powell, J., Department of Athletics, University of Guelph, Ontario.

Applications of Weight Training to Athletics — Hooks, W. G., Prentice-Hall, Toronto.

DANSE

Introduction to Teaching of Dance — Hayes, E. R., Ronald Press, New York; Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Modern Dance (Building and Teaching Lessons) — Lockhart, A., et Pease, E. E., Wm. C. Brown Company Publishers, 135 South Locust Street, Dubuque, Iowa; Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Folk Dance (édition revisée) — Kraus, R., Macmillan Co. of Canada, Toronto.

Dance Awhile — Pitman, Harris et al, Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

HYGIÈNE
DIVISION INTERMÉDIAIRE
CLASSES DE 7e, 8e, 9e ET 10e

BUTS, AMÉNAGEMENT ET PRÉSENTATION DU PROGRAMME

"L'Organisme Mondial de l'Hygiène" définit la santé: ". . . un état de bien-être physique, mental et social complet et non simplement l'absence de maladie et d'infirmité".

Il ne faudrait pas considérer l'hygiène comme une matière isolée, mais plutôt comme un mode de vie qui doit animer le plan d'études tout entier.

Parce que l'école a des occasions uniques d'influencer les enfants, il lui incombe particulièrement d'enseigner un programme d'hygiène vivant, efficace . . . préétabli sur une base de continuité à partir du jardin d'enfants jusqu'à la Classe de 12e".

Ce cours vise avant tout à engager chacun des enfants à adopter les principes et les habitudes d'une vie saine comme éléments tout naturels de son existence quotidienne, de sorte qu'une fois adulte, il continuera de vivre en citoyen heureux et en bonne santé, apte à prendre des décisions intelligentes, disposé à accepter sa part de responsabilités et en mesure de contribuer au bien-être de la société.

Cet enseignement a comme idée centrale le bon état de santé, tout en insistant sur la compréhension du fonctionnement des mécanismes corporels et sur les moyens de les rendre plus efficaces. Cette compréhension n'exige habituellement pas une étude détaillée de la physiologie ou de l'histologie.

Le titre donné au cours de chaque classe, soit "Croissance et changements" en 7e, "Comprendre la première adolescence" en 8e, "Suite de l'étude de l'adolescence" en 9e et "Maîtrise du corps" en 10e, ne fait que livrer la pensée maîtresse vers laquelle convergera la travail à chacun de ces niveaux.

Les maîtres devraient avoir une certaine notion du programme des classes précédentes; d'ailleurs un coup d'oeil sur le résumé permettra de constater la marche progressive de ce cours et les connaissances préables que suppose l'enseignement à chaque niveau.

On recommande de donner séparément ces cours aux garçons et aux filles. Ceci peut se faire en fixant pour la même heure une classe d'hygiène pour les filles et une classe d'éducation physique pour les garçons, assurant par le fait même l'emploi maximum des facilités disponibles.

COMITÉS CONSULTATIFS LOCAUX

L'ambiance scolaire ainsi que le bon état physique et mental des maîtres revêtent une importance capitale dans un programme d'hygiène efficace. Ajoutons que cet enseignement atteint les meilleurs résultats s'il repose sur une collaboration étroite entre les organismes de la santé et de l'éducation d'une part, et le foyer d'autre part. Pour aider ces groupes à s'acquitter de leurs responsabilités et créer plus d'intérêt pour le programme d'hygiène complet, certaines écoles préféreront, avec l'approbation de la commission scolaire, établir un comité consultatif. S'il s'agit d'une petite école, ce comité pourrait comprendre le directeur ou le directeur adjoint, un professeur, un membre de la commission scolaire, un représentant des services d'hygiène de la localité, un représentant de l'association foyer-école ou de l'association des parents et maîtres. Là où il y a un grand nombre d'élèves, il y aurait peut-être lieu d'ajouter des représentants du ministère choisis particulièrement dans les sections des Arts ménagers, des Sciences, de l'Éducation physique et de l'Orientation.

CLASSE DE SEPTIÈME
CROISSANCE ET CHANGEMENTS

AVANT-PROPOS

A ce stade, les enfants manifestent souvent dans leur comportement et leur physique des caractéristiques reconnaissables.

Souci causé par la grande variation de la croissance physique chez les enfants de cet âge

Il faut donner à l'enfant physiquement moins mûr, mais par ailleurs normal, l'assurance que la lenteur apparente de la croissance et du développement constitue un fait normal qui offre des compensations. Quand aux élèves qui croissent rapidement, ils doivent se résigner à la gaucherie temporaire de leur corps. De toute façon, ces deux groupes ont besoin qu'on les renseigne sur la rapidité de la croissance et des changements corporels.

Comportement passager bruyant ou rebelle, symptôme fréquent d'aspirations à l'indépendance.

Besoin d'appartenir à une équipe, à un groupe ou à une "bande".

Les normes en honneur chez ces groupes homogènes tendent à prendre la préséance sur toutes les autres normes. Assez souvent, cette prédominance conduit à un régime de vie surchargé ou mal équilibré.

Tendance des jeunes filles à surpasser les garçons au point de vue taille et maturité

La nécessité de comprendre la valeur de l'activité.

HÉRÉDITÉ

Cette leçon portant sur l'hérédité est incorporée ici pour faire saisir à l'élève le fait que certaines caractéristiques physiques et autres lui viennant de ses parents. Les maîtres devraient se limiter auprès des élèves à l'étude des mécanismes simples de l'hérédité. Cependant, si l'un ou l'autre étudiant manifeste un intérêt particulier pour certains points, il faudrait que le maître réponde aux questions demandées ou fasse connaître à l'intéressé les diverses sources de renseignements disponibles.

Une explication simple de la structure cellulaire, de l'union du sperme et de l'oeuf ainsi que de la fonction des gènes aurait peut-être sa place ici.

Brève description des animaux à cellule unique.

Brève étude des animaux supérieurs – spécialisation des cellules.

Hérédité – caractéristiques physiques et autres, héritées des parents.

On ne doit pas à ce niveau scolaire donner une description détaillée de la structure et de la division cellulaires, de la fécondation, du siège des gènes etc. Ne parlez pas de la transmission héréditaire des maladies ou des anomalies.

CROISSANCE

Manifestations habituelles de la croissance depuis la première enfance jusqu'à l'âge adulte.

Première enfance

— à cinq mois	— le poids a doublé
— à un an	— le poids a triplé
	— l'enfant a grandi de 50%
— à deux ans	— le poids a quadruplé

Enfance préscolaire
- — croissance lente: donc appétit faible

Premières années scolaires
- — croissance relativement modérée et constante jusqu'à la puberté

Poussée de croissance
- — un à deux ans de croissance rapide à la puberté, habituellement entre les âges de 11 et 13 ans chez les jeunes filles et entre les âges de 13 et 14 ans chez les garçons.
- — les enfants grandissent peu après cette poussée de croissance
- — les variations de l'âge où cette poussée de croissance se produit sont normales
- — en 7e, plusieurs jeunes filles sont plus grandes qu'un bon nombre de garçons
- — les garçons croissent presque toujours plus rapidement que les jeunes filles au moment de la puberté et finissent par être plus grands

Les différentes parties du corps se développent proportionnellement durant la croissance
- — Etude générale de la croissance, avec insistance sur le fait que les organes internes se développent au même rythme que le corps en général

Stade adulte
— Renouvellement et remplacent constants du tissu la vie durant depuis la naissance

RÉGULARISATION DE LA CROISSANCE ET DES CHANGEMENTS

Ce que le corps accomplit pour lui-même

— description brève et simple de la fonction des glandes endocrines et des autres glandes

Il n'est pas question de faire un énoncé détaillé, mais plutôt de donner à l'élève une certaine compréhension de la glande pituitaire et de son rôle dans la croissance. Une étude plus poussée des glandes est réservée à la 10e année.

Le sang, moyen de transport des hormones (énoncé bref)

Glande pituitaire
— volume
— siège
— fonction – ne pas étudier les nombreuses hormones de cette glande

Hormone de la croissance

— autres hormones affectant la croissance et le développement au moment de la puberté

L'étude se limitera à la production normale des hormones de la croissance. Eviter l'étude des anomalies qui d'ailleurs sont rares.

Autres facteurs affectant la croissance

— alimentation
— exercice
— repos et sommeil
— toutes les fonctions physiques et mentales ralentissent durant le sommeil
— la fatigue rend un sujet plus susceptible à l'infection

Effets de la maladie

— ralentissement temporaire de la croissance
— le recouvrement entraîne presque toujours le retour au taux normal de la croissance
— l'infection répétée peut restreindre la croissance
— si un organe essentiel subit une lésion permanente, la croissance peut s'en trouver amoindrie – il s'agit d'un fait rare

Atténuation des effets de l'infection

Habitudes hygièniques saines

— se laver les mains avant de manger ou de manipuler les aliments et après avoir été aux cabinets
— autres habitudes de propreté personnelle
— éviter de s'exposer à ceux qui, de toute évidence, souffrent d'une maladie infectieuse
— ne boire que de l'eau et du lait non contaminés
Immunisation contre les maladies infectieuses
Insistance sur le recours précoce aux soins médicaux

Comment les bons citoyens travaillent en commun
— programme d'hygiène communautaire
— programme d'hygiène scolaire
— organismes d'hygiène volontaires

SIGNES MANIFESTES DE CROISSANCE

En conformité du sujet général "Croissance et Changements" le maître devrait insister sur la croissance continuelle de l'enfant, sur le fait normal du taux variable de la croissance d'un individu à l'autre et sur les mesures que l'enfant peut prendre pour assurer une saine croissance. L'insistance sur l'anatomie ne devrait viser qu'à une meilleure compréhension de sa fonction. Plusieurs de ces sujets peuvent facilement être rattachés aux activités du gymnase ou de l'extérieur.

(Pour les jeunes filles seulement) Menstruations et hygiène personnelle

Croissance des os, des articulations et des muscles
Croissance des os
— avant la naissance
— après la naissance (insister sur la croissance s'effectuant près de l'extrémité des os longs)
— fusion de l'épiphyse et cessation de la croissance
— exemple de la croissance des os (os longs, crâne, apparence et accroissement du tour du poignet et de la cheville)
— sport à contacts corporels et épiphyse

Les étudiants doivent comprendre que les os sont des structures vivantes et qu'elles éprouvent par conséquent les mêmes besoins que toutes les autres structures vivantes.

Aliments particulièrement requis pour la croissance des os

— lait et fromage (calcium) – Vitamine D
— viande, oeufs et autres sources de protéine

Bienfaits de l'activité

— accroissement de l'écoulement sanguin, meilleure calcification

Fonction des os
— forme et soutien du corps
— leviers de mouvement
— protection (pour cerveau, moelle épinière, poumons etc.)
— dépôt disponible de calcium
— production de plusieurs types de cellules sanguines

Croissance des articulations mobiles *(Simples détails seulement)*
— croissance simultanée des os
— partie d'une articulation – capsule, ligament, cartilage lisse sur la surface osseuse, synovie

Croissance et bon état des muscles du squelette
Brève description du fonctionnement d'un muscle
— fibres minuscules en nombre constant

— contraction et relaxation
— opposition
— rattachement aux os
— sous la commande des nerfs

Aliments particulièrement requis pour un bon développement musculaire

— protéine (lait, viande, oeufs, poisson, volaille)

Développement des dimensions et de la maîtrise des muscles

— comment les muscles se développent
— coordination progressive de la première enfance à l'enfance proprement dite
— apprendre la maîtrise des muscles
— comment parvenir à un bon développement musculaire

Avantages d'un bon développement musculaire
— force nécessaire à un travail rigoureux
— résistance suffisante pour une activité prolongée
— les muscles bien développés fonctionnent plus efficacement
— habileté physique suffisante pour se mouvoir avec plus d'efficacité
— bonne posture fonctionnelle
— flexibilité
— sentiment de bien-être

Exercice

— il aide les muscles à assurer le développement normal chez les garçons et les jeunes filles
— il aide à régulariser l'appétit
— rapport entre le régime alimentaire et l'exercice

Protection contre les blessures dans la pratique des sports

— groupements établis d'après l'âge et le poids
— l'adresse et les techniques voulues conduisent à une performance plus efficace et plus sûre – réaction rapide des muscles en bonne condition
— règles touchant la protection et la sécurité du corps
— équipement protecteur
— insistance sur les habitudes souhaitables et sur l'esprit sportif

PREMIERS SOINS

Les activités physiques donnent parfois lieu à des blessures aux os, aux muscles et aux articulations. Soulever fautivement un objet lourd, attraper une balle incorrectement ou tomber à bas d'une bicyclette en sont des causes fréquentes. Cette section ne vise pas à décerner à l'étudiant un certificat de compétence dans les premiers soins mais à lui faire comprendre la nature de certaines blessures les plus habituelles, de sorte que dans les cas d'urgence il ne se sentira pas complètement impuissant.

Blessures – leurs causes et les moyens de les reconnaître
Os (fractures)
— causes: coup direct; pression indirecte, mouvement musculaire
— signes: douleur, enflure, perte de force, difformité

Articulations (entorses et luxations)
— cause: torsion violente d'une articulation au delà de l'étendue normale de ses mouvements
— entorses: il s'agit de la rupture ou de l'extension des muscles et des tendons qui entourent une articulation
— luxations: délogement forcé d'un os de sa cavité articulaire
— signes: entorse – douleur, enflure, décoloration subséquente; luxation – douleur, difformité (parfois masquée par l'enflure)
— Dans les deux cas, il peut y avoir présence de fracture

Muscles (foulures et contusions)

— causes: déchirure des fibres musculaires (foulure) contusion profonde et écrasement des fibres musculaires ("charley horse")
— signes: douleur, enflure possible

Les blessures à la tête et au dos peuvent entraîner des complications sérieuses. Il faut apporter beaucoup de soin au traitement de ces blessures et recourir immédiatement aux services d'un médecin.

Tête (contusions, fractures, commotion)
— causes: coup léger résultant en une contusion coup violent résultant en une fracture du crâne ou en une lésion au cerveau
— signes: perte ou perturbation de la connaissance (commotion), convulsions, hémorragie de l'oreille
— tous ces signes sont graves

Dos (contusion violente des muscles, fracture)

— causes: nombreuses; toute blessure à la colonne vertébrale causant la luxation ou la fracture de vertèbres risque grandement de léser la moelle épinière
— apporter un soin extrême à toutes les blessures au dos – ne pas bouger le malade

Arrêt de la respiration

— advenant un arrêt respiratoire il faut immédiatement recourir à la respiration artificielle

Les élèves devraient comprendre et essayer les différentes phases de la respiration artificielle bouche à bouche. Toutefois, on suggère que la dernière phase, c'est-à-dire le contact buccal direct, ne soit enseigné qu'en théorie seulement.

Les principes généraux à observer pour les premiers soins des blessures

— ne bouger le malade qu'au besoin – si le malade doit être déplacé, immobilisez toute fracture possible (se reporter à l'alinéa concernant le "Dos")
— donner au malade tout le confort possible
— arrêter l'hémorragie par une pression directe, sauf s'il s'agit de blessures à la tête qui causent l'écoule-

ment d'un liquide entaché de sang provenant de l'oreille.

Insistez sur l'importance des soins médicaux pour toutes les blessures qui ne sont pas banales.

USAGE DU TABAC ET LA SANTÉ

Pourquoi les gens fument

— raisons sociales – pour faire comme bien d'autres
— influence de la publicité commerciale

Pourquoi les gens ne devraient pas fumer

— rapport entre l'usage du tabac et la bronchite chronique;
athlètes et résistance
cancer pulmonaire et maladie cardiaque
— tourne en habitude
— émousse les boutons gustatifs
— peut être désagréable aux autres
— dépense supplémentaire

CLASSE DE HUITIÈME
COMPRENDRE LA PREMIÈRE ADOLESCENCE

AVANT-PROPOS

A ce stade de leur développement, les élèves deviennent plus conscients du sexe opposé. Cet éveil à l'existence du phénomène garçons-jeunes filles donne lieu à certains "engoûments" et au "culte des héros". Les garçons surtout commencent à se rendre compte de la nécessité d'améliorer le degré d'élégance de leurs manières.

Plusieurs enfants s'inquiètent de leur apparence qu'ils jugent "peu attrayante". Ils manifestent fréquemment une tendance à "se faire beau" mais négligent souvent certains aspects de leur apparence. L'un des buts principaux du cours de 8e consiste à signaler l'importance de l'apparence personnelle à titre de critère sur lequel se fondent les premières impressions des autres. De plus, la conscience d'avoir une apparence passable donnera aux enfants la confiance et l'assurance dont ils ont tant besoin. Il faudrait également insister sur la nécessité pour les enfants de cet âge de prendre eux-mêmes une plus grande part au soin de leur apparence.

L'étudiant éprouve le besoin d'un sentiment de sécurité. Il reconnaît son incapacité et se sent parfois inférieur aux autres. A mesure qu'il cheche à se comprendre lui-même et à se tailler une place dans la société, il se fait bruyant, morose, rebelle et, à l'occasion, il critique ses parents, ses professeurs et lui-même.

Tout comme pour la classe de 7e, il n'est pas question que le professeur demande aux élèves de posséder à fond l'anatomie ou la physiologie détaillée de tout système, organe ou tissu. Il suffira de renseigner l'élève sur leur structure afin de l'aider à comprendre la fonction de son corps et les soins à lui donner.

CHANGEMENTS ASSOCIÉS À LA PUBERTÉ

Changements physiques associés à la puberté
Jeunes filles
- changements des contours du corps
- menstruation
- répartition des cheveux sur le corps
- gain normal de poids (rattaché aux hydrates de carbone et aux graisses)

Garçons
- changements des contours du corps
- mutation de la voix
- répartition des cheveux sur le corps
- influence de ces changements physiques sur l'individu en pleine croissance

Il faudrait insister sur le fait que la plupart des jeunes de cet âge éprouvent une certaine inquiétude et des sentiments changeants

- importance plus grande de l'apparence physique et des prouesses
- intérêt accru pour le sexe opposé (insister sur la grande différence d'un individu à l'autre)
- gaucherie temporaire chez certains élèves – peut-être attribuable à une croissance rapide

PERSONNALITÉ

Le but de ceux qui enseignent les principes d'hygiène n'est pas ici de donner aux élèves de 8e année un cours abrégé sur la psychologie de la personnalité. Nous cherchons plutôt, en conformité du titre de ce cours de 8e année "Comprendre la première adolescence", faire remarquer aux élèves que chaque enfant se distingue des autres par ses antécédents différents et ses caractéristiques héréditaires distinctives. Evidemment, ces differences se constatent entre frères et soeurs aussi bien qu'entre des individus choisis au hasard. Nous voulons assurer les enfants de cet âge qu'il est parfaitement normal de différer des autres et que, par ailleurs, certains attributs demeurent le propre de tous les individus.

Qu'entend-on par personnalité?

Tout ce qui constitue l'individu.
- caractéristiques, habitudes, préférences et répugnances
- comment les autres voient l'individu
- les nombreuses facettes de l'individu varient avec les situations: e.g. un garçon à la maison, le même garçon jouant au basket-ball ou recevant son diplôme.

Facteurs affectant la personnalité
- différences individuelles dans: conformation du

corps, traits faciaux, tempérament, talents intellectuels, santé et condition physique, domicile rural et urbain, école, groupe homogène, atmosphère familiale.

(On peut amorcer la discussion en classe en apportant d'autres points de distinction)

Différences familiales

— antécédents ethniques, revenu, situation sociale, attitude (sérieuse, enjouée ou une combinaison de ces attitudes, partage des responsabilités par les parents, intérêts, normes de conduite.

Les familles se ressemblent sur les points fondamentaux

— amour et affection, intimité, sentiment d'appartenance, sécurité et soutien, protection, nourriture et logement, disponibilité des choses essentielles durant les années scolaires, quelques normes de conduite.

HYGIÈNE MENTALE

Besoins d'un individu

Securité et confiance en

— ses talents personnels
— ses rapports avec les amis
— ses rapports avec la famille
— religion et idéals

Aspirations des adolescents

— désir d'être acceptés et reconnus (être aimés et louangés)
— désir d'imiter ceux de leur groupe (faire comme tout le monde)
— désir de se soustraire à l'emprise des adultes

Même si nous manifestons tous en apparence une entière confiance en nous-mêmes, nous presentons néamoins certains points forts et certains points faibles. Le but premier de cette leçon consiste à signaler aux enfants au seuil de leur vie de jeune adulte qu'il est tout naturel de ressentir de l'appréhension ou de l'insécurité. Une fois que l'enfant a reconnu ce point, la transition s'avérera vraisemblablement moins pénible. Le deuxième but consiste d'abord à lui faire voir que les réussites sont probablement le moyen le plus efficace de parvenir à une situation de sécurité, et ensuite à lui tracer un certain programme de conventions sociales appropriées.

Les enfants qui ne trouvent pas cette sécurité ou cette confiance en eux-mêmes réagissent –

— en formulant des excuses et en blâmant les autres
— en se vantant et en cherchant à épater e.g. habillement qui sort de l'ordinaire, en faisant des brimades, en jurant, en fumant.
— en adoptant une attitude de "je m'en fiche" qui mène à un manque de collaboration ou à un dépit manifeste.
— en s'isolant des autres

Suggestions pour acquérir le sens de la sécurité

— connaissance de soi-même
— participation et réalisations: activités scolaires, passe-temps favoris, activités sociales, clubs, oeuvres sociales locales

PEAU

Importance

Protection

— la peau est résistante, partiellement à l'épreuve de l'eau, élastique (Noter le rôle des glandes sébacées)
— elle protège contre les bactéries et autres substance nocives
— se comporte le mieux lorsqu'elle est nette et intacte
— absorbe certains poisons: e.g. tétrachlorure de carbone
— mue continuellement – réfection après une blessure et renouvellement constant

La peau contribue au maintien de la température corporelle

— évaporation de la transpiration
— dilatation ou contraction des vaisseaux sanguins superficiels et effets de ce phénomène sur l'irradiation de la chaleur
— effet de la couche adipeuse isolante

Production de la vitamine D

— les rayons ultra-violets agissent sur la matière cireuse de la peau pour produire la vitamine D et bronzer l'épiderme
— importance de la vitamine D pour la croissance des os et des dents

Soin de la peau:

Pourquoi la maintenir propre?

— amélioration de la protection
— convenances sociales – apparence, transpiration

Agents de nettoyage

— savon, crèmes et cosmétiques

Compréhension de la fonction sécrétrice

— huile et transpiration
— zones de transpiration abondante qui deviennent actives après la puberté
— émotion, stress et transpiration
— transpiration et vêtements propres

Problèmes relatifs à la peau

Aider à la prévention de ces problèmes

— bonne santé – exercice au grand air
— bonne alimentation
— sommeil
— tranquillité d'esprit
— propreté nécessaire

Comédons

— obturation des follicules pileux par l'huile que sécrètent des glandes sébacées trop actives et par des cellules libres de la surface cutanée.
— extirpation soignée au moyen d'un extracteur pour empêcher la formation de boutons

Boutons et moyens de les réprimer

— les changements hormonaux causent la surproduction d'huile et de cellules de la peau superficielle
— l'huile s'échappe de la glande sébacée pour causer l'inflammation
— facteur héréditaire
— se laver au savon et à l'eau chaude trois fois par jour
— parfois nécessité de s'abstenir de certains aliments
— shampooings fréquents – maintenir le front libre de cheveux
— éviter les crèmes huileuses et les huiles à cheveux
— des soins médicaux s'imposent s'il s'agit d'un épisode de boutons prononcé et persistant

Naevus pigmentaires et taches de rousseur

Compréhension des maladies cutanées infectieuses

— Impétigo – infection bactérienne dont le traitement relève du médecin
— Verrues plantaires – causées par un virus
— Pied Medura (pied d'athlète) – causé par un fongus
— Furoncles – causés par une infection bactérienne – leur traitement relève du médecin – importance de l'hygiène privée

Premiers soins de la peau (contusions et éraflures)

— causes: traumatisme, excoriations, friction
— traitement: brisure de la peau – laver au savon et à l'eau; pour assurer la propreté, appliquer au besoin un pansement propre et sec

Premiers soins spéciaux de la peau

— morsures d'insectes
— ampoules
— sumac véhéneux (herbe à poux)
— écorchure
— coup de soleil

CHEVEUX

Structure et croissance des cheveux (bref aperçu)
Soins de cheveux:

Lavage

— fréquence
— shampooings
— rinçage
— séchage

Coiffure

— insister sur la nécessité d'éviter des réactions fâcheuses en suivant les directives pour les permanentes à domicile; employer avec soin
— insister sur une coiffure appropriée aux diverses occasions scolaires et sociales

Teinture

— indiquer la possibilité de réactions fâcheuses
— fixatif vaporisé pour cheveux et emploi excessif d'huiles
— simples explications des passages de la Loi des Aliments et Drogues portant sur la sécurité et les cosmétiques

Problèmes relatifs aux cheveux

Pellicules

— desquamation du cuir chevelu
— se laver la tête, se peigner et se brosser régulièrement les cheveux aident à réprimer les pellicules

Calvitie

— héréditaire, un processus normal
— pas de cure connue

Grisonner

— processus normal du vieillissement
— facteurs héréditaires

Cheveux indésirables

— sans importance s'ils sont sains
— points différents: bras ou lèvre supérieure
— importance de consulter un médecin en cas d'éradication

ONGLES

Structure et croissance des ongles (bref aperçu)
Soin des ongles:

Gros bon sens

— propreté
— longueur et façon appropriée de les tailler ou de les limer

Problèmes relatifs aux ongles

— envie (filet de peau)
— paronychie (infection près de l'ongle, également connue sous le nom de panaris)
— ongles d'orteils incarnés
— souliers et bas mal ajustés

DENTS

Croissance

— revue de la matière des années 1 à 6
— croissance continuelle des dents depuis la naissance jusqu'au début de la vie adulte

Effets de la carie et de la perte de dents:

Malocclusion dentaire

— correction

Carie ultérieure

— mauvaise apparence
— inaptitude à mastiquer convenablement les aliments
— mauvaise prononciation possible
— douleur et effets nocifs de la carie dentaire sur la santé en général

Carie dentaire – Comment en réduire le taux

Un résumé des résultats de l'épreuve Vipeholm pourra s'avérer un argument stimulant*

---

* L'épreuve Vipeholm. Une étude de cinq ans effectuée auprès de 400 jeunes adultes suédois a révélé que le fait de manger certaines sortes de bonbons durant la journée augmentait le taux des caries dentaires.

Comment réduire le taux des caries dentaires
— se brosser les dents régulièrement et correctement après les repas et avant le coucher
— rincer la bouche avec de l'eau s'il est impossible de brosser ses dents
— mastiquer les aliments durs: ceci aide au développement de la mâchoire et au nettoyage des dents
— eau fluorée, pâte dentifrice fluorée ou application de fluorure par le dentiste

Soins dentaires réguliers:

La susceptibilité aux caries reste variable
— moins de caries avec des soins appropriés
— visite chez le dentiste tous les six mois

RÉFÉRENCES

Nikiforuk, G.: *The Vipeholm Study on Dental Caries,* Journal of the Canada Dental Association, décembre 1956, pages 705-711.

Davies, N. Z.: *The Need for More Dentists – a Service Profession,* Dental Journal, 1955, Vol. 50:153.

YEUX

Explication du fonctionnement de l'oeil (bref énoncé)
Soins des yeux
— pourquoi porter des verres
presbytie (Hypermétropie)
myopie
astigmatisme
— verres de contact
— illumination

Problèmes relatifs aux yeux
— orgelets
— oeil rougi
— reflet de la neige et du soleil
lunettes contre le soleil
— chlorure dans les piscines
— blessures – insister sur le besoin de traitement médical immédiat

OREILLES

Explication du fonctionnement de l'oreille (bref énoncé)
(Indiquer le rapport avec la gorge)
— cérumen
— infection
— changements de la pression atmosphérique – avions, plongeons scuba
— petits objets

ALIMENTS POUR LES ADOLESCENTS

Les sujets indiqués ci-après se prêtent bien à une discussion en classe. Beaucoup d'enfants de cet âge ont un régime insuffisant et de mauvaises habitudes alimentaires. Le *Canada's Food Guide* constitue un bon livre de référence. Il n'est pas nécessaire de consacrer une leçon sur chaque point.

— vitamines dans les aliments – leur nature; leur rôle
— petit déjeuner suffisant
— repas du midi à l'école
— table d'entraînement pour les athlètes
— maintien de la ligne
— préjugés contre certains aliments
— goûters, moments de répit pour le café et les boissons gazeuses
— vitamines inutiles dans les pharmacies
— publicité commerciale relative aux aliments
— effets de l'usage du tabac sur l'appétit
— nage après les repas

DÉCOUVERTES MÉDICALES QUI ONT PROLONGÉ NOTRE VIE

Les maîtres ne doivent pas entrer dans les détails de ces découvertes ou dans les difficultés qu'elles ont suscitées. Il faudrait que les élèves se rendent compte qu'ils sont les légataires et les bénéficiaires d'un héritage de dévouement au service de la science et que l'avenir promet encore beaucoup davantage.

Mentionner brièvement la découverte des agents suivants et de leur importance pour la société:
— Insuline
— Sulfamides
— Pénicilline
— Vaccin contre la poliomyélite
— Vitamine B12
— Electrocardiogramme
— Chirurgie esthétique
— Appareils pour le coeur et les poumons
— Hypothermie
— Anesthésie
— Electroencéphalogramme
— Traitement des maladies mentales

SÉCURITÉ AQUATIQUE

Canotage

CLASSE DE NEUVIÈME
SUITE DE L'ÉTUDE
SUR L'ADOLESCENCE

AVANT-PROPOS

Les élèves de septième et de huitième, caractérisés à cet âge par les premiers signes de la puberté et par une grande divergence dans leur développement pubertaire, auront reçu en classe les renseignements voulus sur les changements qui s'opèrent chez eux, à la fois physiquement et socialement. Ces connaissances les auront sans doute préparés à assumer une certaine mesure de responsabilité personnelle quand il s'agit de l'application des règles de l'hygiène.

Généralement, on accorde à l'étudiant de l'école secondaire beaucoup de liberté en matière d'habitudes hygiéniques privées. Les parents considèrent les enfants de cet âge comme de jeunes adultes et non plus comme des enfants. L'aménagement du programme scolaire soustrait souvant l'enfant à l'ambiance du foyer pendant de longues heures et l'oblige à prendre des décisions.

Le repas du midi pris à l'école en constitue un excellent exemple. En règle générale l'horaire scolaire laisse peu de temps à l'élève de prendre ce repas à la maison; or, la variété des aliments disponibles à la caféteria de l'école ou dans les restaurants avoisinants fournit précisément à l'élève des occasions peut-être nouvelles de faire appel à son jugement. Il en est ainsi des activités sociales et athlétiques qui lui permettent dans le milieu étudiant de mettre à profit la nouvelle indépendance qu'on lui accorde.

Les maîtres ont là d'excellentes occasions d'aider les élèves à acquérir le véritable sens des responsabilités personnelles vis-à-vis la santé prise dans son acception la plus étendue.

BONNE CONDITION

Bonne condition intégrale
- combinaison de facteurs physiques, intellectuels, émotifs et sociaux
- étude d'une définition
  bonne condition physique:
- pourquoi faut-il-être en bonne condition physique?
- examen et évaluation du niveau actuel de la condition physique:
  comment mesurer la bonne condition (ceci peut se rattacher aux activités du gymnase)
- facteurs qui affectent le niveau actuel de la condition physique:
  effets de l'exercice
  effets de la nutrition
  effet du régime quotidien
- occasions d'acquérir et d'améliorer la bonne condition physique:
  durant les classes d'éducation physique
  programme parascolaire
  au foyer
  dans la localité
- contrôle du poids
  choix des aliments
  exercice
  obésité

COMPRENDRE LA CIRCULATION

Description brève du coeur et des vaisseaux sanguins

Coeur: pompe double à quatre chambres – circulation double
  du coeur aux poumons
  du coeur au corps

Parois musculaires des artères, artérioles
- capillaires – parois perméables permettant l'échange des gaz, des liquides et des solides

Veinules et veines (indiquer les valves)

Lymphe et vaisseaux lymphatiques

Enoncé bref insistant sur le fait que
- la lymphe entoure chaque cellule
- la lymphe s'échappe des capilaires
- excédent de lymphe acheminé vers les veines dans les vaisseaux lymphatiques
- les ganglions lymphatiques servent de filtres

Le sang:

Revue du travail de la classe de 7e – sang comme agent de transport

Sang, ce qu'il est et ce qu'il fait
— transport de l'oxygène dans le corps
— transport des aliments dans le corps
— coagulation – explication simple
— hormones
— régulateur principal de la température du corps

Sang et infection
— cellules blanches et anticorps
— lymphe et ganglions lymphatiques
— amygdales et adénoïdes

Sang et déchets
— excédent d'acide carbonique
— composés azotés et les reins

Facteurs affectant l'efficacité du système
— repos et sommeil suffisants
— activité physique ardue
  meilleur fonctionnement du coeur grâce à l'entraînement
  les muscles actifs aident le retour veineux et lymphatique
  atténuation du risque de maladie coronarienne
— usage du tabac
— aliments
  besoin d'aliments riches en fer et en protéine
  le coeur et l'excédent de poids
— comprimés stimulants et athlétisme
  insister sur le besoin de compter sur ses propres ressources

Changements à l'état normal
— anémie
  manque de fer
  hémoglobine insuffisante par unité de sang
  autres types (sans détailler)
— perte de conscience
— hémorragie
— méthodes des médecins pour déterminer les changements
  tests sanguins
  le stéthoscope
  épreuves de la tension artérielle et autres épreuves

COMPRENDRE LA RESPIRATION

Bref énoncé du mécanisme de la respiration:
— opération mécanique
— échange de gaz dans les poumons
— échange dans la cellule
— importance de l'hémoglobine
— acide carbonique surtout dans le plasma

Facteurs affectant l'efficacité de la respiration

La nature de l'air que nous respirons
— inhalation de la fumée du tabac
— pollution atmosphérique
— oxyde de carbone

Infections respiratoires
— rhume de cerveau et ses complications possibles
— tuberculose pulmonaire

Activité physique ardue
— débit d'oxygène

Points à voir
— comment nous parlons
— respiration artificielle (revue)
— allergies – rhume des foins – asthme
— tuberculose et diminution de sa fréquence

COMPRÉHENSION DES CHANGEMENTS QUI CONDUISENT À LA MATURITÉ ET À LA PATERNITÉ OU À LA MATERNITÉ

Le début de la puberté avec ses changements physiques et émotifs importants fait naître beaucoup de questions dans l'esprit de l'enfant. Il peut obtenir les réponses voulues de plusieurs sources, telles que le foyer, l'église, et l'école. Cependant, trop fréquemment il consulte ses confrères, dont les renseignements sont souvent insuffisants et erronés.

Il est question ici de donner à l'élève une explication simple du système de la reproduction et de son processus, tout en mettant à sa disposition un vocabulaire acceptable concernant les organes de reproduction.

L'annexion de cette section au cours d'hygiène est laissée à la discrétion du directeur de l'école qui aura au préalable consulté la commission scolaire locale. On préférera peut-être demander également conseil au comité consultatif local (voir page 20).

Plusieurs professeurs d'éducation physique et hygiénique se croiront en mesure de présenter cet enseignement à leurs classes de garçons et de filles. D'autres méthodes de présentation pourraient comporter:

1 Une série de causeries données par le directeur médical local de la santé ou par un médecin. L'Association Médicale de l'Ontario appuie l'idée voulant que la direction des écoles locales dresse une liste de médecins disposés à aider à la présentation de ces sujets dans les écoles de la localité où ils exercent leur profession;

2 l'emploi des films tels que "Boy to Man" ou "Girl to Woman" – disponibles à la section audio-visuelle du Ministère de l'Education; ces films, qui durent 18 minutes chacun, sont produit par Churchill Films et distribués au Canada par la firme Educational Films, 191 Eglinton Avenue East, Toronto;

3 présentations du genre table ronde auxquelles participeraient les représentants des services d'hygiène locaux ou des associations médicales régionales.

Une autre méthode adoptée par quelques localités ontariennes consiste à convoquer des réunions de parents et d'élèves à l'école, où l'on présente parfois un film sur le sujet et où un médecin est invité à donner une brève causerie, quitte ensuite à servir de conseiller durant la période de discussion.

La ligne de conduite à suivre pour la présentation de cette partie du cours pourrait s'inspirer des suggestions qui précèdent ou se conformer aux directives de la commission scolaire locale.

Plusieurs autorités médicales recommandent qu'on présente cette leçon dans les cadres d'un enseignement biologique.

Brève revue du travail des classes de 7e et 8e.

Changements associés à la puberté
— conscience de soi-même
— réactions au milieu familial et aux autres
— changements physiques
— préparation d'ordre émotif à l'indépendance et aux responsabilités

Revue "hormones affectant la croissance et le développe-

Revue de la "spécialisation des cellules" – Classe de 7e
ment au moment de la puberté" – Classe de 7e

Reproduction chez les animaux inférieurs:

Exemples de reproduction asexuée et sexuée
— amibes – division binaire
— hydres – asexuées et sexuées (testicules, ovaires, fertilisation)
— grenouille – spermatozoïdes et oeuf
— mammifères – fertilisation et développement du foetus chez la femelle

Différence entre les familles d'animaux et d'humains
— mariage et cellule familiale comme fondement de notre société

Bref énoncé du système de reproduction du mâle en rapport avec les changements associés à la maturité physique

Processus normal de la naissance
— comment l'oeuf est fertilisé par le sperme
— développement du foetus
— bref énoncé du processus normal de la naissance

Etude touchant les responsabilités au sein de la famille et les responsabilités de l'adolescent vis-à-vis de sa famille.

SÉCURITÉ AQUATIQUE

— natation
— plongeons
— plongeons avec scuba

INTRODUCTION À L'ÉTUDE DE L'ALCOOL

Nature et composition de l'alcool

NOTE: Les maîtres peuvent amener ce sujet en étudiant brièvement les différents types d'alcool: médical, spiritueux et industriel, énonçant également les divers procédés de production de l'alcool.

Effets de l'alcool sur l'individu:
Comment le corps absorbe et élimine l'alcool

Facteurs affectant la concentration d'alcool dans le sang

Effets sur les diverses fonctions et le comportement
— coordination
— jugement
— inhibitions
— vision
— parole

NOTE: Ce passage peut se rattacher à la conduite des véhicules et à l'athlétisme.

Alcool et nutrition
— alcool au point de vue nutritif
— effet de l'alcool sur l'appétit

Le pour et le contre de l'usage d'alcool:

Pourquoi certaines personnes boivent:
— coutume sociale
— rite religieux
— fêtes spéciales
— goût agréable
— comme apéritif
— comme sédatif
— atténuer la tension
— prestige
— affaires

Pourquoi certaines personnes ne boivent pas:
— tradition familiale
— conviction religieuse
— pour assurer un bon comportement
— répugnance au goût
— santé personnelle
— jugé nuisible
— recouvrement de l'alcoolisme
— exemple pour les autres
— esprit d'économie

Discussion générale des passe-temps acceptables suppléant à l'usage de l'alcool

CLASSE DE DIXIÈME
MAÎTRISE DU CORPS

APPRENDRE DES TOURS D'ADRESSE PHYSIQUE

Comment le cerveau et les nerfs travaillent de concert pour permettre aux muscles d'actionner les os

Les mécanismes du mouvement (revue du travail de la classe de 7e)
— cerveau et nerfs
— muscles
— os et articulations

Importance de:
— stimulus (désir) et réaction
— cellule nerveuse (neurone)
— cheminement des impulsions motrices – moelle épinuière, synapse
— interprétation et amorçage du mouvement volontaire par le cerveau

Action réflexe

Effets de l'entraînement
— il raffermit les voies motrices (insister sur l'importance des techniques justes)

Sources de l'énergie nécessaire au mouvement (explication simple et exemples courants)
— hydrates de carbone
— graisse
— protéine
— autres substances permettant de dépenser de l'énergie – minéraux et vitamines

Il faudrait mentionner l'étude du système nerveux autonome mais remettre l'étude proprement dite à plus tard au cours de la 10ème année.

PROBLÈMES ORGANIQUES DU SYSTÈME NERVEUX

Attaque de paralysie
— cause courante: atteinte aux cellules cérébrales par suite d'ingérence dans l'approvisionnement sanguin
— peut résulter en une cécité temporaire ou permanente
— importance des méthodes de rééducation

Convulsions
— secousses musculaires rapides et irréprimables, coloration bleue due au manque d'oxygène, associées à l'inconscience
— variété de causes
— assez courante chez les bébés et les jeunes enfants souffrant d'infections internes aiguës
— soins médicaux – traitement nécessaire de l'infection

Épilepsie
— crise habituellement maîtrisée par un traitement approprié
— petit mal
forme la plus bénigne
perte de conscience momentanée (fixité du regard, à peine perceptible)
— grand mal
secousses musculaires violentes, teint bleu, perte de conscience, souvent écume à la bouche

Poliomyélite
— sa répression est un exemple du succès de la recherche médicale et des mesures d'hygiène publiques
— maladie virale qui détériore ou détruit des cellules nerveuses du cerveau ou de la moelle épinière
— peut résulter en une paralysie temporaire ou permanente
— importance des techniques de rééducation
— immunisation, meilleur moyen de prévention – insister sur l'importance des doses de rappel et des bonnes habitudes hygiéniques

Rage
— maladie virale qui détériore ou détruit des cellules nerveuses du cerveau et de la moelle épinière
— se transmet par les animaux infectés – habituellement une morsure
— faire vacciner les petits animaux domestiques choyés et évitez le contact d'animaux étrangers
— Insister sur l'importance d'aviser le Ministère de la Santé si l'on soupçonne un animal de la rage

LES SENSATIONS

Vue

— stimulus visuel
— voies visuelles
  rétine
  nerf optique
  cortex du cerveau
— importance de la vue par rapport au mouvement
— évaluation du rôle joué par la vue et exercices pour apprécier des éléments, tels que la distance et la rapidité (“posture de cygogne”, les yeux ouverts et fermés)
— importance de la cure des anomalies oculaires
  verres de contact – nécessité d'ajustement approprié par un oculiste
— glaucome
— sécurité des yeux
  protecteurs faciaux
  masques pour le travail industriel et pour les sports
— les yeux et l'automobile
  vision indirecte
  vision colorée
  vision le soir
  lunettes de conduite

Ouïe

— stimulus auditif
— voies auditives
  cils des limaçons
  nerf auditif
  cortex du cerveau
— importance de l'ouïe par rapport aux mouvements physiques
  interprétation du rythme
  réaction au son – pistolet de départ, sirène
— troubles auditifs
  parfois temporaires, parfois permanents
  revue de la matière de 8e – problèmes auditifs
  cérumen, infection, maladie, blessure
  insister sur le besoin de services professionnels pour le diagnostic et le traitement
— dépistage de perte auditive
  sons vocaux, audiomètre
— adaptation à une ouïe défectueuse
  placement plus avantageux de sa chaise
  appareils acoustiques – explication simple
  lecture labiale

Équilibre

— stimulus de l'équilibre
  changement de la position de la tête
  canaux semi-circulaires – comparer à un niveau à bulle d'air
  nerf
  cortex du cerveau
— importance de l'équilibre par rapport aux mouvements physiques
— “mal de mer”
— étudier la possibilité de classes spéciales pour ceux présentant des anomalies de la vue et de l'ouïe

Les autres sens

Les rubriques qui suivent ne se rapportent pas à la dextérité physique mais joue un rôle important dans les processus de la maîtrise du corps

Goût

— quatre goûts fondamentaux: salé, sucré, amer, acide
— boutons gustatifs, nerf relié au cerveau
— l'acceptation de goûts divers est parfois une preuve de maturité

Odorat

— extrémité des nerfs au-dessus de la partie supérieure du nez
— nerf olfactif, cerveau
— rapport entre le goût et l'odorat
— la conscience de certaines odeurs s'atténue rapidement

Sensations cutanées

— toucher, douleur, chaleur, froid, pression
— récepteurs dans la peau – nerf – cerveau
— action réflexe (revue)

FACTEURS DE L'ÉQUILIBRE CHIMIQUE DU CORPS

Hormones

— définition d'une hormone
— production des hormones

Effets des hormones

— complexes
— parfois elles stimulent, parfois elles ralentissent (les activités des divers organes)
— fonction normale automatique
— elles travaillent en équipe, se stimulant et se contrôlant l'une l'autre au besoin

Glandes endocrines typiques:

Glande pituitaire (chef d'équipe)

— glande maîtresse
— sa partie antérieure produit au moins huit hormones; produit l'hormone de la croissance
  hormones qui stimulent la glande thyroïde, le cortex de la glande surrénale et les glandes sexuelles
— sa partie postérieure produit les autres hormones

Glande thyroïde

— produit la thyroxine qui règle le taux métabolique

Glande surrénale

— deux parties, interne et externe
— cortex (externe); il produit les corticoïdes:
  aide à régler l'utilisation du sel, de l'eau, des hydrates de carbone et des autres substances dans le corps
  produit les hormones sexuelles mâles chez les deux sexes

— moelle surrénale (interne): elle produit l'adrénaline (épinéphrine); se rattache au système nerveux sympathique
sécrétion plus abondante en cas de frayeur ou de colère (stress)

Pancréas

— glande à deux fonctions – endocrine, exocrine
— produit des hormones et des sucs digestifs
— son hormone principale est l'insuline qui règle l'utilisation des hydrates de carbone dans le corps

Glandes sexuelles

— glandes à deux fonctions
— produisent des hormones et les cellules sexuelles appropriées
— aident à créer les changements de l'adolescence (caractéristiques sexuelles secondaires)

Rétroaction

— terme servant à expliquer la manière dont les glandes endocrines se stimulent et se contrôlent l'une l'autre
— utilisation d'ACTH (hormone corticale surrénale stimulante) à titre d'exemple

RÔLE DE COMMANDE DU SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

— besoin de ce rôle
— exemples – circulation, respiration, digestion, maintien de la température corporelle
— rapport entre les deux divisions
sympathique
parasympathique
battement de coeur à titre d'exemple
course – augmentation de la fréquence cardiaque – action sympathique
sommeil – diminution de la fréquence cardiaque – action parasympathique

STRESS

— réaction physiologique et émotive du corps déclenchée par diverses situations (joie, travail, excitation, crainte, infection, colère, accident, succès)
— insister sur le fait qu'une certaine mesure de stress est normale et essentielle et que la réaction au stress varie avec les individus

Les maîtres devraient employer une méthode directe pour enseigner aux adolescents les moyens de faire face à des situations plus typiquement difficiles au foyer, à l'école, dans les sports ou dans leur groupe homogène. Présenter des solutions, telles que faire bonne contenance devant le problème, s'en accomoder graduellement, recourir à des distractions appropriées, consulter une personne mûre.

HYGIÈNE DENTAIRE

Dans les classes précédentes, on aura déjà renseigné l'étudiant sur les problèmes dentaires. Le moment est maintenant venu de préciser les renseignements déjà donnés et d'étudier les points importants qui intéressent particulièrement les adolescents.

— dents, apparence et responsabilité personnelle
— dents et économie des soins dentaires préventifs
— dents et progrès récents de l'art dentaire
— fraises à grande vélocité
— réimplantation
— répression des maladies péridentaires

SÉCURITÉ

Le maître devrait insister sur le besoin de développer l'aptitude à reconnaître et à affronter des situations qui comportent des dangers. Il faudrait également souligner le besoin qu'il y a pour chacun des membres de la société d'être toujours vigilant et d'assumer ses responsabilités. Les caractéristiques d'une localité indiqueront peut-être l'opportunité d'insister sur certains points.

Sécurité de la route

— vitesse du véhicule et temps de réaction
— entretien du mécanisme
— attitude mentale (conduite sur la défensive)
— respect des droits d'autrui
— responsabilités des piétons
— passage des piétons et préposés aux passages des piétons
— auto-stop

Sécurité industrielle

— travail aux machines
dispositifs de sécurité
habitudes de sécurité
— travail exigeant la manipulation de diverses matières
métaux: e.g. plomb
solvants: e.g. benzol, tétrachlorure de carbone
gaz: e.g. chlore, insecticides, oxyde de carbone
— étude de la dermatite (irritation cutanée) et des allergies résultant de l'exposition à certaines matières industrielles
— étude des rapports entre employés et employeur concernant le maintien d'excellentes normes de sécurité; application des normes de sécurité sous la surveillance de l'Etat – Ministère du Travail, Ministère des Mines etc.

Sécurité au foyer

La plupart des enfants de cet âge ont l'occasion de servir de gardes-bébés pour leurs jeunes frères ou soeurs ou d'autres enfants. Les habitudes de sécurité au foyer pourraient faire l'objet de certaines considérations, quitte à insister sur les responsabilités des gardes-bébés. Ce point particulier devrait être enseigné aux enfants des deux sexes.

Prévention de:

— chutes
— brûlures

— empoisonnement (médicaments, produits ménagers)
— électrocution

Premiers soins

Insensibilité accompagnée de convulsions
— se reporter à de bons manuels de premiers soins

Insensibilité sans convulsions
— blessure à la tête
— perte de conscience
— coup de soleil ou de chaleur

Absence de respiration
— causes possibles
revue de la respiration artificielle par méthode directe

ALCOOL

Bref historique
— chez les primitifs, dans la Bible, les colons de l'Amérique du Nord
— mouvements de tempérance
— société contemporaine

Pourquoi parler d'alcool?
— usage répandu de l'alcool
importance pour les jeunes adultes d'acquérir une saine attitude vis-à-vis de l'alcool, de l'ébriété et de l'alcoolisme; le problème pour les parents d'adolescents; prédominance de l'alcoolisme – un problème de la santé publique
— faits et sophismes concernant l'alcool et ses effets
— que savez-vous de l'alcool? (questionnaire pour susciter l'intérêt)

Jeunes gens et alcoolisme
— étude de l'alcoolisme chez les jeunes: consommation fréquente et abondante non typique
— symbole de virilité
traduit les habitudes d'alcooliques des parents
— différences locales (par exemple, entre localités et entre écoles)

Alcool et sécurité de la route
— rapports entre la consommation d'alcool, l'alcoolisme et les accidents de la route
— effets de l'alcool sur le corps par rapport à la conduite de véhicules
— loi de l'Ontario

Raisons à la base de la sujétion à l'alcool et à d'autres "réconforts chimiques".

Cette leçon ne vise pas à faire une étude de produits chimiques particuliers qu'on ne devrait administrer que sous la surveillance du médecin. Le but est plutôt de faire connaître la valeur de leur emploi à bon escient et lui apprendre le genre de sujétion pouvant résulter de leur mauvais usage.
— étude de la nature, de l'effet et de l'emploi des tranquillisants, des comprimés stimulants et des sédatifs
— sous surveillance médicale
— les dangers de l'auto-médication, de la narcomanie, d'un dosage excessif, de la dissimulation de la cause sous-jacente du malaise

NOTE: On trouvera d'autres considérations au programme de la 11e année.

COMPRENDRE LE SYSTÈME DIGESTIF

Explication simple de la structure du système digestif par rapport à son rôle

Décomposition des aliments en substances simples
— mécanique
— chimique

Enoncé bref de la transformation des hydrates de carbone, des graisses et des protéines

Nécessité de cette transformation pour:
— absorption
— acheminement
— utilisation qu'en font finalement les cellules du corps

Excrétion des matières non digestibles

Absorption de l'eau et cycle de l'élimination

Aides à la digestion
— exercice
— mastication
— sommeil
— aliments et ambiance agréable

Problèmes du système digestif
— constipation
— hépatite
— appendicite
— vomissement
— empoisonnement alimentaire

Les maîtres devraient insister sur le danger de l'automédication et sur l'importance de l'hygiène personnelle. Il faudrait souligner la nécessité de la manutention appropriée des aliments, de la réfrigération et de l'emploi d'eau potable.

COMPRENDRE LE PROCESSUS DE L'EXCRÉTION (système urinaire)

Description brève de la fonction des reins
— régularisation des conditions du sang
— fonction de la vessie, des urétères, de l'urètre
— importance de l'analyse d'urine
— reins artificiels et greffe rénale

Protection nécessaire dans les sports.

RÉFÉRENCES

Les maîtres trouveront ci-après la liste des références générales, mais il existe plusieurs autres excellents livres de consultation.

Les trois premières publications citées indiqueront aux maîtres le nom des sources d'enseignement de l'hygiène.

On pourra s'adresser au directeur de l'école pour obtenir des films portant sur la section de l'éducation audio-visuelle du Ministère de l'Education.

Il incombe à chaque professeur de se créer une bibliothèque personnelle de références sur l'éducation.

Annotated Guide to Health Instruction Materials in Canada – Canadian Health Education Specialist Society, P.O. Box 2305, Postal Station D, Ottawa.

Health Education Publications, 1965 – Information and Publicity Branch, Ontario Department of Health, 67 College Street, Toronto.

Alcoholism and Drug Addiction Research Foundation Materials – Education Division, 221 Elizabeth Street, Toronto 2.

Basic Physiology and Anatomy – Chaffe et Greisheimer; J. B. Lippincott Company, Medical Department – Montréal.

Health in Childhood – Ellis, Penguin; Longmans Canada Limited.

Wonders of the Human Body – Ravielli, Viking; Macmillan Company of Canada Limited.

Health Education – National Education Association; American Medical Association; Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation.

The Growing Years – Adolescence – National Education Association; American Medical Association; Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation.

Education and Physical Growth – Tanner; Clarke, Irwin & Company Limited.

Film Catalogue, 1965 – Audio Visual Education Division; disponbile chez votre directeur.

Les livres de références des maîtres concernant ce cours sont énumérés ci-après, mais il existe plusieurs autres excellents livres de consultation.

7e et 8e ANNÉES

GYMNASTIQUE

Educational Gymnastics – London County Council, 1963; Canadian Folk Dance Service, 605 King Street West, Toronto 2B.

Teaching Gymnastics – Mauldron E., et Layson, J., Macdonald and Evans Ltd., England; Canadian Folk Dance Service, Toronto.

Basic Mouvement – Randall, M., G. Bell & Sons, 1963; Clarke Irwin & Co. Ltd., Toronto.

Educational Gymnastics – Morrison, R., 1956 (opuscule), Canadian Folk Dance Service, Toronto.

Educational Gymnastics for Secondary Schools – Morrison, R., 1960; Canadian Folk Dance Service, Toronto.

Pure and Applied Gymnastics – Munrow, A., 1955, Arnold, England; House of Grant, Toronto.

JEUX

Basic Physical Skills – Purdy, D. S., Copp Clark, 1952.

Intra Murals – Their Organization and Administration – Meers, L. E., 1963; Prentice-Hall, Toronto.

The Know the Game Series – Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), 559 Jarvis Street, Toronto 5.

How to Improve Series – Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Current Rule Books – Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

ATHLÉTISME EN PLEIN AIR

Schoolgirl Athletics – Woodeson, P., et Watts, D., Stanley Paul Publishers, 1966, Canadian Folk Dance Service, Toronto.

Athletics for Schools – Dyson, G., et Edmundson, J., University of London Press, 1964; Musson Book Co., Toronto

Know the Game (Coach Yourself) Series – Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA) Toronto.

DANSE

(a) Créatrice:

Modern Dance in Education – Russell, J., 1958, Macdonald & Evans, England; Canadian Folk Dance Service, Toronto.

Records: *Listen and Move* – Canadian Folk Dance Service, Toronto.

(b) Folklore:

Folk Dances for All – arrangement de Michael Herman; Barnes & Noble Incorporated; Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Records: Records for Individual Dances – Canadian Folk Dance Service, Toronto.

9e et 10e ANNÉES

GYMNASTIQUE

Gymnastic Apparatus for Girls – Babbitt et Hass, Ronald Press, New York, 1965; Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Gymnastics for Girls – Hughes, E., Ronald Press, New York; Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Handbook of Progressive Gymnastics – De Carlo, Prentice-Hall, Toronto.

Fitness Training Methods – Howell et Morford; Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation, 703 Spadina Avenue, Toronto.

JEUX ET ATHLÉTISME EN PLEIN AIR

How to Play and Teach Volley Ball – Welch, J. E., Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Complete Book of High School Wrestling – Brown, R. L., Ober, D. K., Prentice-Hall, Toronto.

Encyclopedia of Basketball Drills – Pinholster, G. F., Coaches' Book Club of Englewood Cliffs, New Jersey; Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Winning Football Drills – Allen, G. H., Coaches' Book Club of Englewood Cliffs, New Jersey; Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Circuit Training – Morgan et Adamson; Clarke, Irwin, Toronto.

Basic Wrestling – Yuhasz, Leyshon et Salter, Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation, 703 Spadina Avenue, Toronto.

Individual Sports for Girls and Women – (revisé), Ainsworth et al; Saunders Publishers, Toronto.

Team Sports for Girls and Women – Meyer et Schwartz, Saunders Publishers, Toronto.

How to Improve Series – Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Coaching High School Track and Field – Brother Luke, Prentice-Hall, Toronto.

Fundamentals of Track for Coaches and Teachers – Powell, J., Department of Athletics, University of Guelph, Ontario.

Application of Weight Training to Athletics – Hooks, W. G., Prentice-Hall, Toronto.

DANSE

Introduction to the Teaching of Dance – Hayes, E. R., Ronald Press, New York; Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Modern Dance (Building and Teaching Lessons) – Lockhart, A., et Pease, E. E., Wm. C. Brown Company, Publishers, 135 South Locust Street, Dubuque, Iowa; Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.

Folk Danse (édition revisée) – Kraus, R., Macmillan Co. of Canada, Toronto.

Dance Awhile – Pitman, Harris et al, Ontario Federation of School Athletic Associations (OFSAA), Toronto.